



칭찬할 것이 없는데

송중용/심리학 박사, 서울학습장애상담센터 소장

부 모 교육을 하면서 가능하면 칭찬을 많이 하라는 이야기를 한다. 그럴 때 대부분의 부모들이 보이는 반응은 이렇다.

“칭찬하고 싶어도 칭찬할 것이 있어야죠. 뭐하나 제대로 하는 것이 눈땀고 찾아봐도 없으니까 칭찬할 수가 없어요.”

문제 행동을 보여서 상담실에 자녀를 데려온 부모들 입장에서는 더더구나 그렇다.

칭찬을 많이 받은 아이들이 자신감도 있고 심리적으로 건강하다는 것은 아는데..... 어떻게 하면 칭찬할 거리를 찾아낼 수 있을까?

예를 들어 책상에 앉아서 공부하는 시간이 10분밖에 안되는 아이가 있다고 하자. 부모는 1시간 정도 공부를 하면 칭찬을 해야지 라고 생각하고 있다면 이 아이가 칭찬받을 수 있을 날은 멀고도 멀 것이다.

“어휴, 넌 도대체 언제쯤 진득하게 앉아서 공부할래.”

“네 친구 영수 좀 봐라. 개는 하루에 2시간, 3시간씩 공부한다던데, 개 반만이라도 닮아라.”

이렇게 칭찬하기 어려운 것은 무엇 때문인가? 그것은 부모가 아이에게 기대하는 것이 있기 때문이다.

이 부모는 아이가 1시간, 혹은 2, 3시간 공부해야만 잘한 것이라는 기대 수준이 있기 때문에 이

수준에 못 미치면 실망스럽고 그래서 야단을 친다.

그런데 그 기대 수준은 어디서 생긴 것일까?

이는 다른 아이들을 보면서 혹은 이상적인 자식에 관한 상을 그려놓고 아이가 그 모습에 맞추기를 바라는데서 나온 것이다. 결코 자기 자식을 있는 그대로 이해하고 관찰한 것에 근거한 것이 아니다.

즉, 다분히 비현실적이고 환상적인 기대이다.

자식을 사랑할 때 첫번째로 해야 할 것은 자기 아이를 있는 그대로 보고 아는 것이다. 그리고 칭찬은 남과 비교하거나 이상적인 기준에 도달했을 때 하는 것이 아니라 내 아이가 이전에 비해 조금이라도 나아졌을

때 하는 것이다.

위의 예에서 10분밖에 못 앉아 있던 아이가 오늘은 15분을 앉아 있었다면, 대단한 발전이고 성취이다. 그러면 부모는 그것을 보고 함께 기뻐할 수 있어야 한다.

“야! 네가 오늘은 15분이나 앉아서 공부를 했네! 어제보다 훨씬 오래 앉아 있었어. 대단하다!”

아이가 현재 할 수 있는 수준을 정확히 안다면 칭찬할 일은 매일 매일 생길 것이다.

왜냐하면 아이들은 하루가 다르게 성장하고 발달하니까. PPFK

