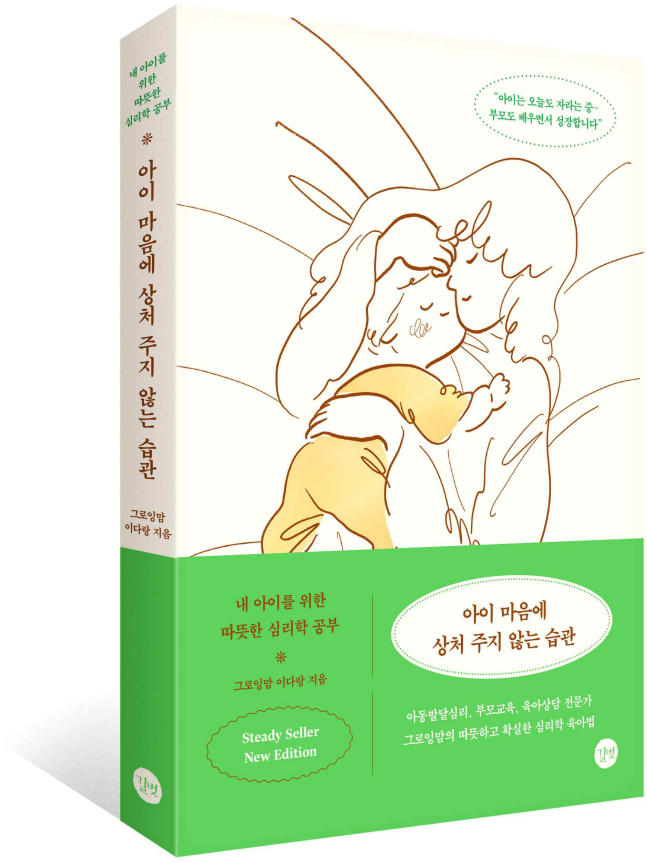
독자의 1초를 아껴주는 정성
주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 **대표전화** (02)332-0931 **팩스** (02)338-0388 **홈페이지** www.gilbut.co.kr
담당자 자녀교육서팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

내 아이를 위한 따뜻한 심리학 공부

아이 마음에 상처 주지 않는 습관

(뉴에디션)



지은이 | 그로잉맘 이다랑 **발행일** | 2023.4.28.
분야 | 자녀교육 **판형** | 148*210 **형태** | 무선철
페이지 | 288쪽 **정가** | 17,800원 **ISBN** | 979-11-407-0378-4 (03590)

책 소개

“아이는 오늘도 자라는 중 -
부모도 배우면서 성장합니다”

아이를 사랑하지만 온전히 이해하기 어려운 부모들에게
심리학이 건네는 따뜻하고 확실한 위로

“너 도대체 왜 그러니!” 소중한 내 아이, 어떤 상황에서도 이해해주고 싶고 공감해주고 싶지만, 말도 안 되는 떼를 쓰거나 갑자기 안 하던 행동을 하면서 고집을 부릴 땐 꾹꾹 눌러 참던 화가 폭발해버리곤 한다. 이렇게 아이에게 버럭 화내고 나면, 아이뿐 아니라 부모 마음에도 상처가 남는다. 아이를 사랑하는데 왜 아이의 행동에 욱하고 화를 내게 되는 걸까?

부지런히 육아서를 찾아 읽어도 그때뿐, 오늘도 자책과 반성 사이를 오가며 힘겨워하는 부모들을 위해 《아이 마음에 상처 주지 않는 습관》이 뉴에디션으로 다시 돌아왔다. 출간 즉시 부모들의 공감을 얻어 스테디셀러로 자리매김한 이 책은 왜 심리학으로 아이를 바라봐야 하는지 분명하고 명쾌하게 답해준다. 아동발달심리, 부모교육, 육아상담 전문가로서 수많은 부모를 대상으로 육아 교육을 진행해온 저자는 누구나 이해하기 쉽게 심리학을 풀어내어 아이의 마음이 어떻게 자라나는지를 안내하고, 그 과정에서 나타나는 ‘문제 행동처럼 보이는 아이의 행동’들을 해석해준다. 결국 부모가 아이를 미워해서가 아닌, 보통의 부모들이 아이 마음이 성장하는 과정을 제대로 알 기회가 없었고, 더불어 부모 자신의 마음 상태에 대해 깊이 생각해볼 여유가 없었기 때문이라고 위로해준다.

이번 개정판에는 초판 출간 이후 독자들이 전해준 피드백을 반영하는 데 더욱 힘을 주었다. 아이를 위해 시작했던 심리학 공부가 부모인 나 자신을 사랑하는 계기가 되었고, 그 덕분에 육아가 훨씬 가벼워졌다는 후기에 답하고자 부모들의 죄책감은 덜어내고, 부모로 살아가는 시간을 긍정적으로 바라보게 도와줄 내용을 새로 추가했다. [부모 마음 체크리스트]에서 현재 내 마음 상태를 점검하고, [부모의 좋은 습관]을 통해 나 자신을 온전히 이해하는 연습을 시작해보자. 아이는 물론 부모에게도 상처 주지 않는 건강한 육아 습관을 만들어갈 수 있을 것이다.

출판사 리뷰

아동발달심리, 부모교육, 육아상담 전문가
그로잉맘의 따뜻하고 확실한 심리학 육아법

《아이 마음에 상처 주지 않는 습관》은 저자의 직접 아이를 키워본 경험과 오랜 육아상담 경험에 심리학 이론이 탄탄하게 결합된 책이다. 대학과 대학원에서 발달심리를 전공하고 10년 넘게 아동과

부모 교육 관련 활동을 해왔으나, 아이를 낳고 키우기 전과 후 심리학 지식이 매우 다르게 다가오는 것을 경험했다. 매일 책에서 글로만 접하던 이론이 눈앞의 아이의 성장과 겹쳐져 더욱 선명하게 이해되었던 것이다. 많은 부모들이 저자 앞에서 "육아에는 답이 없는 것 같아요."라고 어려움을 토로하곤 했지만, 아이를 키워보니 아이는 발달심리학에서 이야기하는 수순으로 자라고 있었다. 즉 어느 정도의 답이 있었다. 다만 부모가 육아를 위한 심리학을 접할 길이 없었던 것.

저자 역시도 시시각각 달라지는 아이의 행동을 보며 '우리 아이가 왜 이러지?' '무슨 문제 있는 건 아닐까?' '내가 뭘 잘못하고 있는 걸까?' 고민하던 시기가 있었다. 그러나 아이의 마음이 성장하는 과정에 따라 아이의 행동이 시시때때로 달라지고, 때론 퇴행하는 것처럼 보일 수도 있다는 것을 깨달았다. 책 속 심리학 이론과 현실 육아가 결합되자 아이 마음과 현재 상태가 또렷이 보이고, 아이에 대한 조급함과 육아에 대한 불안도 잦아들었다. 아이 행동을 이해하지 못해 괜히 욱하고 오해하는 빈도도 줄었다. 이 같은 경험을 나누고자 현실 육아에 바로 적용 가능한 심리학 이론만 골라내 책으로 엮었고, 아이 마음을 이해하지 못해 힘들고 어려워하던 부모들에게 많은 위로와 공감을 주었다.

책이 출간되고 아이 마음은 물론 부모인 나의 마음을 제대로 이해하게 되었다는 후기가 쏟아졌다. 이번 개정판을 펴내며 부모의 죄책감은 덜어내고, 부모로 살아가는 시간을 보다 긍정적으로 바라보게 도와줄 조언을 추가한 이유다. 아이 마음만을 다루는 데서 그치지 않고, '아이를 완벽히 사랑하는 게 힘들어요' '아이를 키우며 나를 잃는다고 느껴요' 등 현실 고민에 도움을 주고자 했다. 부모의 고민을 단순히 공감하거나 위로부터 하는 것이 아니라, '왜 그렇게 느끼는지'를 이론을 통해 이해시킨 다음, 변화의 솔루션을 제안한다.

아이 마음,
부모가 화내고 소리칠 때만 상처받는 것은 아니에요

저자는 부모가 화를 내거나 윽박지를 때뿐 아닌, 별생각 없이 던진 습관적인 말에도 아이 마음에는 크고 작은 상처가 생길 수 있다고 말한다. "도대체 왜 그러는 건지 모르겠다!" "너는 또 왜 그러는 거니?" 같이 자기 마음을 몰라줄 때, 알려고 하지 않을 때 아이는 마음의 문을 닫는다. 반면 자기 마음을 부모가 이해하고 있거나 알기 위해 노력할 때는 아무리 화내고 혼내도 일시적으로 위축될 뿐 금세 회복할 수 있다.

이 책은 0~7세까지 아이의 마음이 자라는 과정과 그로 인해 나타나는 '문제처럼 보이는 행동들'에 대해 안내했다. 따라서 이 책을 읽으면 아이가 그렇게 행동하는 이유를 이해할 수 있게 되고, 아이를 이해하지 못해 발생하는 갈등을 줄일 수 있다. 즉, 아이를 바라보는 시선이 달라지면 아이를 이전과는 다른 방식으로 이해하고 감싸줄 수 있게 된다. 아이 마음에 상처 주지 않는 습관은 아이 마음을 이해하려는 노력에서부터 시작하는 것이다.

저자 소개

그로잉맘 이다랑

육아상담전문기업 ㈜그로잉맘 대표.
대학에서 아동학을 전공하고 대학원에서 아동발달심리를 공부했다. 연구소와 여러 기관에서 상담 및 치료 프로그램을 기획했으며 KOICA 프로젝트매니저로 제3세계 국가에서 부모 교육을 진행한 바 있다.
10년 넘게 아동과 부모 교육 관련 활동을 해왔지만 직접 아이를 낳아 키워보니 실제 육아에 적용되는 이론들이 더욱 선명하게 들어오기 시작했다. 책 속 심리학 이론과 현실 육아가 결합되자 아이 마음과 현재 상태가 또렷이 보이고, 아이에 대한 조급함과 육아에 대한 불안도 잦아들었다. 이 같은 경험을 나누고자 '부모를 위한 심리학 공부'라는 주제로, 현실 육아에 바로 적용 가능한 심리학 이론을 쉽게 풀어 블로그, 브런치 등에 연재했으며, 아이 마음을 이해하지 못해 힘들고 어려워하던 부모들에게 많은 위로와 공감을 주었다.
현재는 ㈜그로잉맘 대표와 ㈜자란다 아이성장연구소 소장을 겸임하며 부모 교육 및 육아 상담과 강연, 방송 및 매거진, 연구개발 등을 통해 부모들의 어려움을 해결해주고 있다. 저서로는 《그로잉맘 내 아이를 위한 심플 육아》가 있으며, 《육아 말고 뭐라도》 어린이를 위한 감정 워크북 《행복아, 반가워!》《걱정 마, 괜찮아!》《자신을 믿어 봐!》를 공저했다.

책 속으로

그런데 정말 육아에는 답이 없을까요? 어떤 면에서는 그럴 수도 있어요. 모든 부모와 아이에게 딱 맞는 하나의 정답은 없으니까요. 다만 '육아에는 답이 없으니까 아무렇게나 해도 돼!'라고 생각하는 건 위험해요. 세부적인 상황에서는 개개인의 차이가 존재하지만, 아이 발달의 전체 과정을 아우르는 기본적인 방향과 속도는 존재하거든요. 아이를 키울 때 딱 맞는 틀에 넣을 수는 없지만 기본적으로 아이는 어떻게 발달하는지 알아야 해요. 그래야 아이의 성장을 기다릴지 혹은 적극적으로 아이를 지원해 줄지 부모 스스로 결정을 내릴 수 있어요. <발달을 알면 아이가 보여요>

이 시기의 아이는 자신의 주장을 표현하기 위해 "싫어!" "아니야!"부터 외치기도 하고 미운 표정을 지으며 자신의 공격성을 부모에게 보이기 시작합니다. 대부분의 부모에게 이런 갑작스러운 변화는 당황스럽고 부담스러운 일일 거예요. 하지만 아이는 태어나면서부터 사랑과 공격성을 함께 가지고 태어나요. 아이가 드러내는 이러한 공격성은 실은 부정적이기만 한 변화가 아닌, 아이의 발달 과정에서 나오는 자연스러운 모습이에요. 그리고 이러한 공격성이 있기에 아이는 무언가 도전해보려는 동기가 일어나게 되고, 비로소 아이 스스로 하나의 인격체로 나아가기 시작하지요. <3강 채워지지 않은 욕구가 어느 단계에도 없어야 해요 –프로이트의 발단 단계>

부모와 있을 때조차 내 마음대로 블록을 쌓고 완성된 것을 무너트려보지도 못했는데, 다른 친구가 왔다고 장난감을 나누어 쓰고 함께 놀이를 하라고 하면 아이에게는 무리한 요구로 느껴질 수 있어요. 내가 원하는 것을 언제 채울 수 있는지에 대한 확신이 없기 때문에 지금은 자기 욕구부터 채워야지, 친구와 함께 나누며 놀 수 없는 거죠. 따라서 아이는 자신이 원하는 것만 고집스레 주장하거나, 혼자서 노는 방향을 선택할 가능성이 높아요. <4강 아이는 자라면서 차례대로 미션을 완수해요 –에릭슨의 발달 단계>

커가면서 자기중심화 사고는 서서히 줄어들지만 전조작기가 완전히 끝나서 조작적인 사고가 가능해지기까지 논리적으로 사고하는 능력이 미숙한 상태예요. 그러다 보니 무언가를 판단할 때 다양한 속성을 종합적으로 고려하기보다는 눈앞에 보이는 한 가지 면만 집중해서 판단하곤 하지요. 아이의 이러한 전조작기에 보이는 특성들은 일상 속에서 부모를 당황스럽게 하고 화나게 만들 때도 있을 거예요. 약간 모양이 다른 컵에 평소와 동일한 양의 우유를 줬지만 아이가 짜증을 내거나, 부모 눈에는 물이 다 쏟아질 것 같은 결과가 예상되는데 아이는 기어이 불가능한 시도를 할 때가 있거든요. 하지만 아이의 미숙하면서도 독특한 인지발달 특성을 이해한다면 말도 안 되는 고집을 한 번 꾹 참아줄 수 있어요. <5강 아이가 생각하고 배우는 방식도 자라요 –피아제의 발단 단계>

아이는 부모에게 감정을 맡길 때, 부모가 이 감정을 어느 정도 씹어서 소화하기 좋게 만들어 넘겨주기를 기대해요. 그런데 만약 "넘어진 건 네 잘못인데 왜 남 탓을 하며 우니?"라고 비난하며 아이가 감당할 수 없는 감정으로 돌려준다면 어떨까요? 아마도 아이는 이런 감정들이 생겨 압도당해버릴 거예요. '이 어마어마한 것을 아무도 받아주지 않아(절망)' '더 커져버린 나쁜 감정을 어찌해야 하지?(불안감)' '엄마 아빠가 나를 버리면 어떡하지?(두려움)' <무조건 부모 탓을 하는 아이 마음>

아이의 감정에 잘 공감하기 위해 가장 필요한 과정은 자신의 감정에 공감하는 것이에요. 아이에게는 형식적으로나마 해볼 수 있던 말인데 자신에게 그렇게 말하기란 쉽지 않아요. 하지만 자신의 감정을 이해하고 수용해주는 경험이 우선되어야 아이의 감정도 편안하게 소화시켜줄 수가 있어요. 이를테면 화가 나서 아이를 때렸다면, 그 행동 자체를 반성하고 조절할 필요는 있지만, 화가 난 자신의 감정을 그대로 인정하는 과정도 필요해요. '내가 아이를 때릴 만큼 화가 많이 났구나'처럼요. 그래야 화가 난 감정과 아이를 때린 행동이 구분되고, '화가 나더라도 아이를 때리지는 말았어야 했는데…'로 생각이 이어지게 돼 감정과 행동을 각각 조절할 수 있어요. <아이에게 공감이 잘 안 된다면>

나에 대한 배움이 있으려면 누군가와 맞닿고 부딪히는 면적이 필요해요. 타인이 나에게 영향을 미치고 내가 타인에게 영향을 주는 것을 깨달으며 '나'의 마음과 생각이 더욱 또렷해지지요. 그러한 의미에서 육아 현장은 나를 이해하게 되는 최적의 배움터입니다. 나의 일부 같이 느껴지지만 그럼에도 타인인 아이와 마음을 맞대며, 진짜 나의 결핍과 필요를 깨닫게 되니까요. 그렇기에 아이를 낳고 기르는 일은 나를 잃는 것이 아니라 오히려 나를 발견하게 하는 '관계'를 '내 삶으로 초대하는 일'일 수도 있지 않을까 합니다. <아이를 키우며 나를 잃는다고 느껴질 때>

차 례

프롤로그: 아이를 사랑하지만 완벽히 이해해주기 어려운 부모님께

[PART 1. 아이 마음을 이해하는 시간]

01 아이의 마음을 이해하는 연습 | 02 진짜 정보와 가짜 정보를 구분할 수 있어요 | 03 육아하면서 느끼는 불안을 줄일 수 있어요 | 04 심리학을 통해 건강한 육아관을 가져요

[PART 2. 내 아이를 위한 심리학 공부]

1강. 아이의 마음 발달이란?
01 발달을 알면 아이가 보여요 | 02 아이는 정해진 순서로 자라요

2강. 아이 발달을 바라보는 세 가지 관점
01 문제 행동의 원인부터 알아야 해요 | 02 첫 번째 관점: 정신분석 이론 | 03 두 번째 관점: 행동주의 이론 | 04 세 번째 관점: 인지발달 이론 | 05 육아 정보를 제대로 구분하는 힘

3강. 채워지지 않은 욕구가 어느 단계에도 없어야 해요 –프로이트의 발단 단계
01 욕망을 배워요 | 02 1단계: 입으로 탐색하는 구강기 | 03 2단계: 스스로 만들어내는 항문기 | 04 3단계: 부모도 아이도 힘든 남근기 | 05 4단계: 잠복기와 생식기

4강. 아이는 자라면서 차례대로 미션을 완수해요 –에릭슨의 발달 단계
01 사회 속에서 일어나는 7단계 발달 게임 | 02 첫 번째 미션: 기본적 신뢰감 | 03 두 번째 미션: 자율성 | 04 세 번째 미션: 주도성 | 05 네 번째 미션: 근면성 | 06 그 이후의 과정

5강. 아이가 생각하고 배우는 방식도 자라요 –피아제의 발달 단계
01 끊임없이 나를 변화시키며 성장해요 | 02 출생~만2세 감각운동기: 온몸으로 세상을 배우는 시간 | 03 만2~7세 전조작기: 내가 보이는 대로 봐요 | 04 구체적 조작기와 형식적 조작기: 본격적으로 문제를 해결해요

[PART 3. 아이 마음에 상처 주지 않는 습관]

01 우리 애는 왜 내게서 안 떨어질까? | 02 내 아이가 불안정 애착인지 아는 법 | 03 어린이집을 갑자기 거부한다면 | 04 무조건 부모 탓을 하는 아이 마음 | 05 아이의 공격적인 행동 해석하기 | 06 특정 물건에 집착하는 아이 | 07 1등을 고집하는 아이의 마음속 | 08 훈육이 잘 통하지 않는다면

[PART 4. 나의 마음을 이해하는 습관]

01 부모 마음 체크리스트 | 02 아이를 제대로 사랑하기 힘들 때 | 03 아이에게 공감이 잘 안 된다면 | 04 아이를 자꾸만 통제하려는 나 | 05 아이를 키우며 나를 잃는다고 느껴질 때 | 06다른 부모와 비교될 때 | 07 아이에게 죄책감이 느껴진다면