6주차 학습

1교시 학습 키워드 – 평등성이론, 상호존중의 원리

Q1. 아들러의 열등감에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [기관열등감이란 개인이 선천적으로 받은 신체에 대하여 열등감을 갖는 것이다. 예를 들면 외모, 건강, 신체의 불완전 등이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
2. [열등감을 극복하고 완성에 도달하기 위한 우월성 추구를 하면 건설적 생활양식을 갖게 되어 심리적 건강을 달성할 수 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
3. [열등감 콤플렉스의 세 가지는 기관열등감(organ inferiority), 과잉보호(spoiling), 양육태만(neglect)이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
4. [열등감이 개인을 지배하게 된다면, 개인적 우월성 추구에 집착하게 되면서 파괴적 생활양식을 갖게 되어 신경증에 빠지게 될 수도 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
5. [건강한 사람은 열등감을 전혀 느끼지 않는다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)

인간은 현재보다 나은 완전성을 실현하기 위해 노력하는 존재이며 사회적 존재로서 다른 사람들과 비교하여 자신을 평가하기 때문에 누구나 다 열등감을 느낄 수 있다.

Q2. 다음은 아들러의 생활양식 중 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 이 유형의 사람은 긍정적 태도를 가진 성숙한 사람으로서 심리적으로 건강한 사람의 표본이라고 할 수 있다. 이러한 유형은 높은 사회적 관심과 높은 활동성이 나타난다.

1. [지배형](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
2. [기생형](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
3. [회피형](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
4. [사회적 유용형](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
5. [나선형](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)

보기는 생활양식 유형 중 사회적 유용형에 대한 설명이다.

Q3. 다음은 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 자신이 상처받은 만큼 다른 사람도 상처받아야 한다고 느낄 때 추구하는 목적의 행동이다. 그래야만 그 집단에 소속되어 있다고 느끼며 상처를 입고도 그대로 있으면 다른 사람이 자기를 하찮은 존재로 여기고 인정하지 않는다고 판단하여 다른 사람에게 상처를 준다.

1. [무능함 보이기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
2. [관심 끌기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
3. [경청하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
4. [보복행동](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)
5. [힘겨루기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=01?isEnd=1)

보기는 아이의 잘못된 행동 중 보복행동에 대한 설명이다.

## 자녀양육의 평등성 이론의 배경

* + 민주적인 부모자녀관계를 강조하는 평등성이론(민주적 부모교육 이론이라고도 불림)
  + 드레이커스(Dreikurs)가 정신학자인 아들러(Adler, 1870~1937)의 개인심리학 및 성격이론을 부모자녀관계와 부모교육에 적용하여 발전시킴

1. 1) 아들러의 영향
   * 프로이트의 제자였던 아들러의 개인심리학은 아동지도, 부모교육 분야에서 그리고 파괴적 생활양식을 가진 사람들을 돕는 데 광범위하게 적용
   * (1) 생활양식
     + ① 지배형 : 부모가 지배하고 통제하는 독재형으로 자녀를 양육할 때 나타남
     + ② 기생형 : 부모가 자녀를 지나치게 과잉보호 할 때 나타나는 태도
     + ③ 회피형 : 소극적이고 부정적인 태도
     + ④ 사회적 유용형 : 긍정적 태도를 가진 성숙하고 건강한 사람의 표본, 높은 사회적 관심과 높은 활동성
   * (2) 열등감
     + 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느낌
     + 열등감 콤플렉스의 세 가지 : 기관열등감(organ inferiority), 과잉보호(spoiling), 양육태만(neglect)
   * (3) 우월성 추구
     + 우월성이란 개념은 자기완성 혹은 자아실현이란 의미로 사용
   * (4) 가족구도/출생순위
     + 아들러는 가족구도(family constellation)와 출생순위(birth order)가 우리의 생활양식 형성에 중요하다는 것을 강조
2. 2) 드레이커스의 영향
   * 인간의 상호작용에 필요한 민주적인 갈등해결방법 체계를 발전시킴
   * 부모교육, 결혼과 가족상담, 교육, 정신요법의 실시 등에 상당한 영향을 미침

## 아동과 부모-자녀관계에 대한 견해

* + 아동의 발달과 부모자녀관계를 설명하기 위해 가족 내에서의 사회화 과정을 중요시함
  + 부모-자녀 간에 평등과 상호존중의 원리에 의한 민주적 양육방식의 필요성을 강조

## 평등성이론의 기본원리

* + 민주적인 양육방식-부모와 자녀 간의 사랑의 감정과 존중의 태도가 중요
  + 아동의 행동에 대한 기본적 동기를 이해하고 적절한 지도를 하며, 잘못된 동기를 수정하고 부모-자녀 간에 바람직한 상호작용에 중점
  + 아동들은 자기가 속한 주된 사회집단 내에 속하고 자기의 가치를 인정받으려고 여러 형태의 잘못된 행동을 함

## 이론의 적용 : STEP 부모교육 프로그램 소개

1. - ‘효과적인 양육을 위한 체계적인 훈련’이라는 STEP(Systematic Training for Effective Parenting) 프로그램
   * 1) 잘못된 행동의 목표를 이해하기
     + 아동의 잘못된 행동은 집단에 소속감을 얻고자 하는 심리적인 욕구에서 비롯된 네 가지 목표가 있음
     + (1) 관심 끌기 행동 : 나쁜 방법으로라도 관심을 끌려고 함
     + (2) 힘겨루기(힘 과시하기/반항하기) : 아동은 자기가 모든 것을 마음대로 하거나 고집스럽게 함으로써 소속감을 느끼거나 자기가 중요하다는 생각을 하기 때문에 잘못된 행동을 함
     + (3) 보복행동(앙갚음/복수) : 아이들은 다른 사람의 관심을 받지 못하거나 힘을 행사할 수 없다고 생각하면 아동은 자신이 사랑받고 있지 않다고 생각하고 또 그렇게 믿어 버림
     + (4) 무능함 보이기(부족함 보이기) : 아동은 자신의 노력에도 불구하고 실패하거나 실패가 예상될 때, 또는 다른 사람과의 상호작용을 피하려고 할 때 무능함을 보임
       - 아동은 부모가 자신을 사랑한다고 느끼고 가정에서 소속감과 안정감을 느끼게 되면, 위와 같은 잘못된 행동목표를 세우지도 않고 환경에 잘 적응하게 된다고 함

2교시 학습 키워드 – 존중과 격려, 협력과 문제해결, 책임감 형성

Q1. 나-전달법에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [나-전달법은 내가 아니라 내 자녀에게 초점을 둠](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
2. [나-전달법은 아무도 비난하지 않음](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
3. [나-전달법을 사용하면 자녀는 자신의 행동이 부모에게 어떤 영향을 미치는지 이해할 수 있게 됨](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
4. [비난하지 않으면서 문제에 관해 말하는 방법을 자녀가 배우게 됨](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
5. [부모가 문제해결에 도움이 되는 방식으로 느낌과 의견을 공유하는 것이 중요하다고 생각한다는 것을 자녀가 이해하게 됨](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)

나-전달법은 내 자녀가 아니라 나 자신에게 초점을 두는 것이다.

Q2. 칭찬에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [칭찬은 자녀가 노력해서 획득하는 일종의 보상이다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
2. [칭찬은 자녀가 경쟁에서 이긴 때나 남과의 비교를 근거를 하여 주어진다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
3. [많은 칭찬을 받다보면 자녀는 다른 사람들을 기쁘게 해야 한다는 강박감을 갖게 되며 칭찬을 자신의 가치를 느낄 수 있는 유일한 수단으로 여기게 된다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
4. [칭찬은 자녀에게 있는 그대로의 모습이 소중하게 여겨진다는 느낌을 갖게 한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
5. [부모가 칭찬을 해주지 않을 때는 초조함과 자신에 대한 의구심에 시달리게 되고 심지어 칭찬을 받지 못하면 자신이 비판받고 있다고 생각하는 경우도 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)

격려는 자녀에게 있는 그대로의 모습이 소중하게 여겨진다는 느낌을 갖게 한다.

Q3. 다음은 중 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 자녀의 말을 들으면서 ‘내 자녀는 어떻게 느끼고 있는가’를 자문해 본다.  
  부모가 생각하는 자녀의 느낌과 말을 부모 자신의 언어로 바꾸어서 다시 표현하는 것이다.

1. [나-전달법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
2. [반영적 경청](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
3. [격려하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
4. [칭찬하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)
5. [대안탐색](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=06&th=02?isEnd=1)

보기는 반영적 경청에 대한 설명이다.

## 부모의 반응 바꾸기

1. 1) 자녀의 잘못된 행동에 대한 반응 바꾸기
   * 자녀의 목표가 무엇인지 결정하기 위해 기억해야 할 사항
     + ① 자녀가 잘못된 행동을 할 때 부모의 느낌
     + ② 자녀의 잘못된 행동에 대한 부모의 대응행동
     + ③ 부모의 행동에 대한 자녀의 반응
2. 2) 좋은 경청자가 되기 위한 방법
   * (1) 말 이면의 숨은 감정에 귀 기울일 것
   * (2) 감정을 이해하기 위한 경청 방법 익히기(반영적 경청)
   * (3) 눈으로도 감정을 찾기
   * (4) 반드시 마음 깊이 새겨야 할 사항

## 존중과 격려로 의사소통하기

1. 1) 나 전달법
   * (1) 나 - 전달법의 3단계
     + ① 어떤 일이 일어나고 있는지를 말함 : 상황 설명
     + ② 부모가 어떻게 느끼는지를 말함 : 느낌
     + ③ 왜 그렇게 느끼는지 이유를 설명함 : 설명
   * (2) 너-전달법은 자녀들에게 질책하는 메시지를 전달함
   * (3) 나-전달법은 존중하는 마음을 보여줌
2. 2) 자녀가 경청하게 하기 위한 의사소통방법
   * (1) 존중하는 태도로 말할 것
   * (2) 문제의 본질을 파악할 것
   * (3) 화가 날 때는 각별히 신중해야 함
   * (4) 경청할 자세를 갖출 것
   * (5) 다정한 나-전달법 표현도 사용할 것
3. 3) 칭찬과 격려
   * (1) 격려의 방법
     + 자녀를 사랑하고 있는 그대로 받아들임
     + 자녀의 노력을 찾아 인정해 줌
     + 자녀에게 감사의 표현을 함
     + 자녀를 신뢰할 것
   * (2) 칭찬과 격려의 차이
     + 많은 부모들이 자녀를 칭찬하면서 자신은 격려하고 있다고 생각함
     + 부모는 자녀가 칭찬으로 인해 좌절될 수 있다는 사실을 깨닫지 못함
     + 과잉칭찬은 부담과 실망을 줄 수 있기 때문에 대부분의 경우 칭찬보다는 격려를 선택하는 편이 더 효과적

## 협력과 문제해결을 위한 격려방법

1. 1) 문제의 소유자를 분별하기
2. 2) 문제 소유자 결정하기 전 질문하기
3. 3) 문제의 소유자가 그 문제를 해결할 책임이 있음
4. 4) 문제가 있을 때 사용하는 방법
5. 5) 대안탐색 5단계
6. 6) 개방형 질문
7. 7) 부모가 화가 나 있고 자녀와 갈등 상황일 때
8. 8) 정기적인 가족회의

## 책임감 형성에 결과 사용하기

1. 1) 훈육과 처벌
   * 훈육과 처벌은 같은 것이 아님. 자녀의 행동을 통제하기 위해 처벌과 보상을 사용하는 것은 자녀의 독립심과 책임감 함양에 도움이 되지 못함
2. 2) 결과 사용을 위한 11가지 기본원칙
   * (1) 확고하되 온정적인 태도로 대할 것
   * (2) 말은 적게 행동은 많이 할 것
   * (3) 싸우거나 굴복하지 말 것
   * (4) 존중하는 표현을 사용할 것
   * (5) 자녀의 선택을 존중할 것
   * (6) 선택의 여지가 없을 때는 이를 확실히 밝힐 것
   * (7) 긍정적인 행동에 초점을 맞출 것
   * (8) 다른 사람들이 어떻게 생각할지 걱정하지 말 것
   * (9) 평온한 태도를 유지할 것
   * (10) 부모는 서로를 존중할 것
   * (11) 인내심을 가질 것
3. 3) 일상생활에서 결과 적용하기

## 효율적인 부모역할 행동을 결정하기

1. 1) 자녀에게 사용하는 접근 방법은 상황에 따라 달라져야 함
2. 2) 부모의 접근 방법을 결정하기 위해 누가 문제의 소유자인지, 부모 자신의 목적은 무엇인지,  
   어떤 방식이 가장 도움이 될지를 스스로에게 물어볼 것
3. 3) 학업과 관련하여 부모가 할 일은 자녀가 학습태도를 갖추고 학업에서 성과를 거둘 수 있도록  
   돕는 것(자녀가 책임감을 갖도록 격려, 보상과 처벌을 피함, 학교에서 부과하는 결과를  
   경험하게 함, 항상 격려해줌)
4. 4) 어느 정도의 우울한 기분은 정상적인 것 - 반영적 경청기술과 나-전달법을 사용하여 자녀를  
   도울 것, 자녀가 관심 끌기나 힘겨루기를 추구한다면 말려들지 말아야 함
5. 5) 자녀가(특히 청소년기) 건강한 신체상을 정립할 수 있도록 체중과 음식에 대한 집착을 피하고  
   건강에 좋은 다양한 음식과 특별간식을 차려줌, 대중매체에서 표현하는 완벽한 몸매의 허상에  
   대해 자녀와 대화
6. 6) 자녀가 우울증이나 섭식장애에 걸렸다면 전문가의 도움을 구하고, 자녀와 계속 대화하고,  
   사랑을 표현하고 격려해 줄 것
7. 7) 자녀의 비폭력정신을 북돋기 위해 폭력적인 TV, 영화, 만화, 컴퓨터 게임과 음악에 대한  
   한계를 정하고 대화를 나누어야 함
8. 8) 자녀가 분노를 조절할 수 있도록 반영적 경청기술과 나-전달법을 사용하고, 자녀 스스로  
   문제해결 방법을 찾도록 돕고, 분노를 피하고 발산할 수 있는 방법에 대해 자녀와 대화함
9. 9) 자녀의 완전한 안전을 보장할 수는 없지만 부모되기 기술과 방식을 사용하여 자녀가 스스로  
   심각한 문제를 피하고 옳은 선택을 할 능력을 갖추도록 도울 수 있음