8주차 학습

1교시 학습 키워드 – 적극적인 부모역할, 선택과 자율성

## 부모코칭 프로그램의 적극적인 부모역할 (Active Parenting Now)

1. 1) 프로그램의 배경
   * 적극적인 부모역할 훈련의 기본 개념은 아들러, 드라이커스 및 로저스가 제안했던 생각들에 근거하고 있음
2. 2) 프로그램에서 다루는 주제들
   * 40개의 짤막한 장면들을 2시간씩 6회기로 나누어 제시
     + (1) 적극적인 부모
     + (2) 협동심을 구하기
     + (3) 책임감과 훈육
     + (4) 자녀의 그릇된 행동을 이해하고 교정해주기
     + (5) 용기, 품성, 자아 존중감을 길러주기
     + 6) 적극적인 가정, Now!
   * 가족모임을 통해 가족의 소중함을 심어주기
3. 3) 프로그램 수행 및 평가
   * 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 양육효능감을 증진시키고 양육스트레스를 감소시키며, 부모-자녀 문제 해결을 위해 다양하게 적용될 수 있는 효과적인 프로그램임이 입증됨

## 자녀가 잘 듣도록 이야기하는 방법과 자녀가 잘 이야기하도록 들어 주는 방법(How to Talk so Kids will Listen & Listen will Talk)

1. 1) 프로그램의 배경 및 특성
   * 페이버와 메즐리쉬((Faber & Mazlish, 1980)가 개발 : 기노트가 주도했던 부모지도의 경험과 10년 동안 세 자녀를 둔 부모로서의 경험에 근거한 것
   * 부모 스스로 수행할 수 있도록 만들어짐
   * 6~12명의 부모들이 한 집단 : 부모들 중 자원 지도자 7회기
2. 2) 프로그램에서 다루는 주제들
   * (1) 자녀가 자신의 감정을 잘 다루도록 도와주기
   * (2) 협력하게 만들기
   * (3) 처벌 대신에 대안을 제시하기
   * (4) 자율성 격려하기
   * (5) 효과적으로 칭찬하기
   * (6) 잘못된 역할로부터 벗어나게 해주기

Q1. AP Now 프로그램에서의 나-전달법은 PET 훈련법에서 제시한 나-전달법의 3단계보다 1단계가 더 추가되었다. 그것은 무엇인가?

1. [어떤 일이 일어나고 있는지를 말한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
2. [자녀가 주어진 한계 상황 안에서 자신이 선택한 것에 뒤따르는 결과를 체험한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
3. [부모가 자녀에게 원하는 것을 말한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
4. [부모가 어떻게 느끼는지를 말한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
5. [부모가 왜 그렇게 느끼는지 이유를 설명한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)

AP Now에서는 부모가 자녀에게 원하는 바를 말하는 내용이 포함된다.

Q2. AP Now 프로그램 중 용기, 품성, 자아 존중감을 길러주기를 위한 생각하기-느끼기- 행동하기 회로 중 무엇에 대한 설명인가?

### 보기

* 자신을 좋게 생각하며 능력 있는 인간으로 성공하게 될 것이라는 자아 존중감을 가질 때, 위험을 감수할 용기를 갖게 됨- 용기는 더 긍정적인 행동을 하게 하고, 어려움에 직면해도 인내심을 가지고 시도하게 함 - 그 결과로 아이들은 성공을 맛보며 주변에서 긍정적인 피드백을 받음

1. [부정적 회로](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
2. [긍정적 회로](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
3. [실패회로](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
4. [성공회로](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
5. [전자회로](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)

보기는 성공회로에 대한 설명이다.

Q3. 다음은 자녀가 잘 듣도록 이야기하는 방법과 자녀가 잘 이야기하도록 들어주는 방법 중 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 아이가 선택하게 하기, 아이의 노력을 존중해 주기, 너무 많은 질문하지 않기, 아이의 질문에 서둘러 답하지 않기, 모든 것을 부모에게만 의지하지 않도록 밖에서 자원이나 정보를 얻고 활용할 수 있도록 격려하기, 희망을 꺾지 않기

1. [자녀가 자신의 감정을 잘 다루도록 도와주기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
2. [협력하게 만들기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
3. [처벌 대신에 대안을 제시하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
4. [자율성 격려하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)
5. [효과적으로 칭찬하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=01?isEnd=1)

보기는 자율성 격려하기에 대한 설명이다.

2교시 학습 키워드 - 효과적인 명령법, 타임아웃

## 주장적인 훈육법

1. 1) 프로그램의 기본 개념
   * 가족ㆍ아동 상담가인 칸터(Lee Canter)와 교사인 칸터(Marlene Canter)에 의해 고안된 프로그램 : 교사들의 훈육을 돕기 위해 제작됨
   * 훈육의 개념 : 아동들에게 보다 적절한 행동을 가르치도록 도와주는 교정적 행동
   * 어떤 상황에서도 훈육은 아이들의 신체적, 정서적 안정감을 해쳐서는 안 된다고 주장
2. 2) 주장적인 훈육법의 3가지 기본적 단계
   * (1) 1단계 : 단호하게 대화하기
   * (2) 2단계 : 말과 함께 행동으로 보여주기
     + ① 아이가 자신의 잘못된 행동 결과를 스스로 알게 훈육하는 방법
     + ② 부모의 훈육을 시험하는(testing) 아이의 행동을 다루는 방법
     + ③ 아이가 좋아지고 있을 때를 파악하여 긍정적 지지를 제공하는 방법
   * (3) 3단계 : 규칙을 정하기
     + ① 부모와 자녀가 체계적인 계획을 함께 짜고 써 놓기
     + ② 훈육의 위계 세우기(‘parent-saver techniques')
     + ③ 구슬 모으기(marble mania) 방법
     + ④ 권위를 가지고 정한 규칙을 실행

## SOS Help for Parent 프로그램

* + 클락(Clark, 1996 ): 인지적 행동수정에 기반을 두고, 책과 비디오를 통해 부모의 양육지침과 실제적인 정보를 제공하는 프로그램
  + 클락의 세 가지 규칙
    - ① 좋은 행동은 즉시 인식해 주기
    - ② 잘못된 행동은 우연이라도 보상하지 말기
    - ③ 잘못된 행동은 벌하되 심하지 않은 벌 주기
  + 잘못된 양육행동
    - ① 좋은 행동을 인정해 주지 않음
    - ② 좋은 행동인데 어쩌다가 벌을 주는 결과가 되었음
    - ③ 잘못된 행동인데 어쩌다 보상을 주는 결과가 되었음
    - ④ 잘못된 행동인데 벌하지 않았음
  + 행동수정에 입각하여 바람직한 행동을 증가시키고 바람직하지 않은 행동을 하지 못하게 하는 방법
    - ① 적극적인 무시
      * 잘못된 행동의 원인 : 관심을 끌기 위한 것, 잘못된 강화를 받았기 때문
      * 적극적인 무시 적용하는 경우 : 칭얼대기, 떼쓰기, 토라지기, 큰소리로 울기, 큰소리로 불평하기, 계속 무엇을 요구하기
    - ② 지시나 명령하기
      * 지시나 명령이 효력을 발휘하려면, 잘못된 행동을 하는 이유를 묻거나 왜 그 행동을 그만두어야 하는지 이유를 설명하지 말고 단호하고 그리고 분명하게 구체적으로 지시하거나 명령할 수 있어야 함
    - ③ 타임아웃
      * 훈육 방법 중 하나인 타임아웃은 아이의 활동을 잠시 중단시키는 것으로 가벼운 벌을 줌과 동시에 강화나 보상을 주지 않는 것
      * 잘못된 행동을 한 후 즉시(10초 이내) 즐겁게 놀던 장소에서 아이를 격리시켜 재미없고 지루한 장소에 잠시 동안 있게 하는 방법
      * 타임아웃이 쉽게 적용되는 행동 : 물건을 부수거나 다른 아이를 괴롭히는 등 충동적이거나 공격적인 행동
    - ④ 부모교육 프로그램들의 유사한 점과 다른 점
      * 공통적인 특징
        + 민주적인 부모·자녀관계를 강조
        + 아이의 감정을 존중
        + 감정은 행동과 밀접한 관계가 있다는 것을 인식
        + 자기 행동에 책임을 지는 아이로 기르는 것을 부모교육의 목표로 삼음
      * 차이점 : 의사소통, 행동의 원인 파악, 부모의 힘을 행사하는 것, 칭찬 사용에서 프로그램마다 관점이 다름

Q1. 타임아웃은 잘못된 행동을 한 후 즉시 즐겁게 놀던 장소에서 아이를 격리시켜 재미없고 지루한 장소에 잠시 동안 있게 하는 방법이다. 즉시라는 것은 시간적으로 얼마인가?

1. [10분 이내](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
2. [30초 이내](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
3. [1분 이내](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
4. [5분 이내](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
5. [10초 이내](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)

타임아웃의 실시는 잘못된 행동을 한 후 즉시 10초 이내이다.

Q2. 다음은 주장적인 훈육법의 기본적 단계 중 몇 단계에 대한 설명인가?

### 보기

* 아이가 자신의 잘못된 행동 결과를 스스로 알게 훈육하는 방법  
  부모의 훈육을 시험하는(testing) 아이의 행동을 다루는 방법  
  아이가 좋아지고 있을 때를 파악하여 긍정적 지지를 제공하는 방법

1. [1단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
2. [2단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
3. [3단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
4. [4단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
5. [5단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)

보기는 주장적인 훈육법의 3가지 기본적 단계 중 2단계, 말과 함께 행동으로 보여주기에 대한 설명이다.

Q3. 부모교육 프로그램들의 공통적 특징이 아닌 것은 무엇인지 고르시오.

1. [민주적인 부모- 자녀관계를 강조한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
2. [아이의 감정을 존중한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
3. [감정은 행동과 밀접한 관계가 있다는 것을 인식한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
4. [자기 행동에 책임을 지는 아이로 기르는 것 부모교육의 목표로 삼는다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)
5. [강화와 처벌을 중요시 한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=09&th=02?isEnd=1)

강화와 처벌을 중요시 하는 프로그램은 행동수정과 주장적인 훈육법이다.