1교시 학습 키워드 – 부모교육, 가족의 변화

현대사회에서 부모교육의 필요성과 개념 부모역할과 부모교육 이론 등을 학습

각자 자신이 경험한 부모와의 관계를 성찰하여 부모로서의 건강한 양육관을 정립할 수 있는 토대를 형성

다양한 부모교육 접근방법과 프로그램을 다루고 또한 자녀의 발달단계에 따른

적절한 부모역할을 구분하여 각 발달단계의 특성과 가족유형별 특성 및

자녀문제 유형에 적합한 부모교육 프로그램에 관하여 학습

부모교육의 개념

1) 부모교육의 정의

유안진ㆍ김연진(1997) : 부모로서의 역할기능을 원활히 수행할 수 있도록

부모에게 정보나 지식을 전달하거나 기술을 가르치는 것으로 부모교육을 정의함

2) 부모교육 관련 용어

부모참여(parent participation)

부모개입(parent involvement)

부모지지(parent support)

부모역할하기(parenting)

부모교육의 필요성

1) 현대가족의 변화

가족구조 및 가족가치관의 변화

가족유형의 다양화

가족기능과 가족관계의 변화

2) 부모역할의 어려움

부모기에 대한 신화

자녀 키우기는 재미있다.

아이들은 사랑스럽고 귀엽다.

좋은 부모를 만나면 자녀는 훌륭하게 성장한다.

자녀는 부모의 결혼생활을 향상시킨다.

요즘 젊은 부모들은 예전의 부모보다 못하다.

현대 의학 및 현대 문명이 발전, 아동 심리학 등의 혜택으로 인해 요즘은 자녀 키우기가 더 쉬워졌다.

요즘 자녀들은 부모가 제공하는 모든 편의에 감사한다.

자녀를 기르기는 어렵지만, 이들이 좀 더 나은 세상을 만들 것이다.

자녀를 성공적으로 키우기 위해서는 부모가 모두 있어야 한다.

사랑만 있으면 좋은 부모역할을 수행해낼 수 있다.

결혼한 부부는 반드시 자녀를 낳아야 한다.

자녀가 없는 부부는 좌절되고 불행하다.

부모는 모두 성숙한 성인이다.

자녀가 자라서 성인이 되면 부모로서 임무는 끝난다.

부모역할하기는 우리 사회에서 최우선적으로 고려된다.

현대사회에서 부모역할의 어려움

부모됨의 선택의 어려움

여성의 역할 변화로 인한 어려움

사회의 기대

사회정책의 부재

새로운 역할 모델에 대한 요구

가족구조의 다양성

2교시 학습키워드 – 아동의 본성, 가정교육

서구의 부모교육 역사 및 현황

1) 고대 및 중세의 부모교육

그리스시대

플라톤 : 이상적인 국가건설을 위해 교육이 필수

아리스토텔레스 : 국가가 아니라 가족이 아동을 양육해야 한다고 주장

로마시대 : 가정교육에서 어머니의 임무가 중요하게 여겨짐. 아버지로부터 승마, 수영, 권투, 검술 등을 배움

중세시대(암흑기) : 아동을 성인의 축소판으로 보아서 아동 고유의 발달적 특징을 인정하지 않았음

훈련과 체벌이 반드시 필요하다고 봄

2) 근대의 부모교육

아동을 하나의 독립된 인격체로 인식하기 시작

코메니우스, 로크, 루소, 페스탈로치, 프뢰벨 등

3) 미국의 부모교육

근대 이후 20세기로 넘어오면서 미국에서 아동에 대한 과학적 연구가 활발하게 진행되면서 부모교육에 대한 관심도 높아짐

19세기 초반(1800~1850년대)

- 1800년 이전에 아동양육에 관한 정보를 유럽에서 입수

-‘어머니협회’ - 자녀양육 문제를 토론하는 집단모임

19세기 후반(1860~1890년대)

- 아동연구, 강의, 회의, 상담서비스, 도서관 제공, 출판, 월간 잡지발행, 지도자 훈련 등이 실시됨

20세기 초반(1900~1930년대)

- 아동의 세기라고 불리울 만큼 아동에 대한 연구와 활동이 활발히 이루어짐 : 왓슨의 행동주의, 게젤의 성숙이론, 프로이트의 정신분석이론, 듀이의 실천학습이론 등

20세기 중반(1940~1960년대)

- 1940년대 부모교육에 지대한 영향을 미친 스포크박사의 ‘영아와 아동양육에 대한 일반상식’: 자기-규제

- 1960년대 삐아제의 인지발달이론이 많은 영향력 발휘

20세기 후반(1970~2000년대)

- 1970년대 이론적 토대를 가진 체계적 단일 프로그램들 소개

- 여성운동 활발, 대중매체의 확산, 맞벌이 부모, 10대 임신율과 미혼모의 증가, 청소년의 약물남용의 증가, 아동학대에 대한 관심의 고조, AIDS의 확산 등으로 부모뿐 아니라 청소년을 위한 부모교육의 필요성이 강조되기 시작

우리나라의 부모교육 역사 및 현황

1) 고대사회

대략 15세까지 아동기로 봄 : 10세가 지나면 아동에 대한 기대가 달라져 아동이 자신의 신변에 관한 중요한 판단을 할 수 있는 능력을 갖는 것으로 봄

2) 고려시대

불교가 민중불교의 성격으로 전환되어 생활의식 저변에까지 침투되어 자녀양육 및 교육에 많은 영향을 미침

아동양육에 공동책임

부모 외에 조부모, 이모부, 매부, 동네 사람에 의해서 양육이 행해짐

3) 조선시대

불교 외에 유교도 자녀양육에 많은 영향을 주었고, 유교의 가치관을 바탕으로 자녀양육에 지침을 제시하는 교육서가 쓰여짐

사소절, 내훈, 계녀서, 규합총서, 동의보감, 증보산림경제 가정편, 태교신기 등

4) 1900~1940년대

부모교육은 주로 양반계층과 일본인 대상으로 실시

선교사들이 세운 유치원을 중심으로 자모회, 어머니회에서 부모교육 실시

5) 1950~1980년대

아동연구 및 인지발달 중요성이 부각되면서 부모역할의 중요성에 대한 인식도 부각되고 부모교육이 확대

1970년대 후반부터 부모참여의 형태로 부모교육을 실시한 사례들이 본격적으로 나타남

6) 1990년대

1990년부터 2000년에 이르기까지는 사회교육원, 평생교육원, 각 지역의 복지관, 종교기관, 여성단체, 사회단체, 영ㆍ유아 보육기관 및 교육기관, 학교, 상담소 및 연구소 등에서 다양한 형태로 부모교육이 이루어짐

부모교육 대상의 변화 : 예비부모부터 시작해서 영아기 부모, 학령기 부모, 청소년기 부모 외에 장애아동부모와 한부모가정을 위한 부모교육에 이르기까지 세분화됨

7) 2000년대 이후

2000년에 접어들면서 건강한 부모-자녀관계의 중요성에 대한 인식이 증대

2005년 건강가정기본법이 시행되면서 부모역할 지원과 부모의 역량강화와 같은 예방적 활동이 가족정책의 주요과제로 떠오르게 됨 → 부모교육이 부각되기 시작

학습 키워드 – 부모역할, 훈육방식

## 부모역할의 특성

1. 1) 부모됨
   * 과거의 부모됨
   * 현대의 부모됨
   * 부모됨의 동기
     + 자기연장감, 사랑과 애정의 욕구, 사회적 기대부응, 성취감, 풍요로운 삶, 노동력 확보, 가계 계승 및 노후보장, 삶의 보상수단, 소속감
2. 2) 현대사회의 부모역할의 특성
   * 부모역할은 명확하게 정의하기 어려움
   * 부모역할은 도중에 그만둘 수 없으며, 잘못한 경우 되돌이키는 것도 어려움
   * 자녀에 대한 최종적인 책임은 부모에게 있음
   * 부모들이 따를 자녀양육 모델이 없음
   * 부모기로서의 전환은 단기간에 이뤄지며, 부모의 역할 수행을 위한 준비는 미흡
   * 부모는 자녀의 개성을 인정해야 하고, 자녀의 발달단계에 따라 부모역할은 변화해야 함
   * 부모 두 사람이 한 팀이 되어 자녀를 양육해야 함
3. 3) 부모가 됨으로써 일어나는 변화: 기쁜 변화와 어려운 변화

## 부모역할의 내용

1. 1) 현대사회에서의 부모역할의 변화
   * 과거 전통적인 부모역할에 대한 입장
   * 전통적인 부모역할에서의 성차
   * 현대적인 부모역할에서의 양성성
2. 2) 일반적 가정에서의 부모의 역할
   * 출산 및 양육의 책임자
   * 자녀의 신체적, 심리적 보호 및 적절한 훈육의 책임자
   * 자녀를 교육하는 교육자 역할
   * 자녀에게 동일시 모델의 역할을 수행
   * 자녀의 상담자 및 친구의 역할

## 부모의 훈육방식

1. 1) 권위 있는(민주적인) 부모
2. 2) 권위주의적인(독재적) 부모
3. 3) 허용적(온정주의적) 부모
4. 4) 냉담형(방임적) 부모

학습 키워드 – 건강한 가정, 통제적 가정

## 건강한 가정 vs. 통제적 가정

1. 1) 건강한 가정과 통제적 가정의 특성
   * 건강한 가정의 부모들은 어떠한 한계에 부딪히더라도 아이에게 돌봄의 사랑, 존중, 개방적 커뮤니케이션, 정서적 자유, 일관성, 내면의 삶에 대한 장려, 사회적 교류를 보장하려고 본능적으로 노력함
   * 과잉 통제가정은 아이들이 균형을 잃고 휘청거리게 만듦. 조건적 사랑, 무시, 억압적 대화, 정서적 억제, 조롱, 독단적 양육, 내면의 삶에 대한 부정, 사회적 기능의 장애는 아이에게 피해를 입힘
2. 2) 건강하지 않은 양육의 결과
   * 힘과 크기의 왜곡
   * 감정과 욕구의 왜곡
   * 사고의 왜곡
   * 관계의 왜곡
   * 자아와 자아정체성의 왜곡
3. 3) 과잉통제에 반응하는 방법
   * 건강하지 않은 통제를 받은 아이들이 선택하는 전략의 득과 실(전략 : 순응, 반향, 주의전환, 회피, 과잉노력)

## 통제적 가정의 부모유형

1. 1) 억제적 부모(현미경 아래 놓인 삶)
2. 2) 박탈적 부모(빼앗기 놀이)
3. 3) 완벽주의적 부모(모든 것이 완벽해야 하는 공간)
4. 4) 광신도적 부모(완전한 순종)
5. 5) 혼돈적 부모(헤어나올 수 없는 늪)
6. 6) 이용적 부모(부모 중심적 양육)
7. 7) 학대적 부모(아이를 절망에 빠뜨리는 파괴 본능)
8. 8) 유아적 부모(부모를 돌보는 아이)
9. 9) 건강한 부모

## 통제적 가정의 영향

1. 1) 통제적 부모의 내면화
   * 통제적 가정에서 자라난 아이는 생존하기 위해서 부모의 통제적 목소리를 내면화함
2. 2) 통제적 부모의 자녀(아이)가 입는 피해
3. 3) 건강하지 않은 통제가 성인의 삶에 남기는 잠재적 결과들

학습 키워드 – 성인아이(내적자아), 에니어그램

## 나의 어린 시절을 찾아가는 여행

1. 1) 참된 자아의 특징 wonder child
2. 2) 역기능적 환경의 내면화(거짓자아의 형성요인) : 기본적 욕구가 충족되지 못하거나 왜곡된 방법으로 충족됨(사랑받으려고 사랑하는 척), 건강하지 못한 자아상을 갖게 됨
3. 3) 생존 역할의 강요(사랑받으려고 어떤 아이가 되었는지)
4. 4) 거짓자아의 형성
5. 5) 나의 어린 시절을 찾는 여행

## 자기이해하기 : 에니어그램

1. 1) 거짓자아의 기본구조(3중심 9유형의 형성요인과 생존전략)
   * 장중심 본능 : 내가 살아남으려면 내가 나를 지켜야 한다. 8번,1번, 9번
   * 가슴중심 애정욕구 : 사랑받을 만한, 사랑이 아니어서 , 사랑받지 못해. 2번, 4번, 3번
   * 머리중심 안전욕구 : 생각하고 생각하지 않으면 나는 죽을 거야. 5번, 7번, 6번
2. 2) 9유형의 자아구조 :
   * 드러나는 자아이미지-집착(페르조나), 숨겨진 자아이미지 회피(두려움), 방어기제
   * 집착과 회피 : 어린 시절, 있는 그대도 사랑받을 수 없다고 느꼈기에 9가지 자아이미지를 만들어 냄
   * 자아이미지는 목숨을 걸고 추구하는 것(집착), 그 이면에는 죽을 힘을 다해 거부하는 것(회피)
3. 3) 9가지 유형의 성격 특징
   * 1Type 완벽함을 추구하는 사람
   * 2Type 타인에게 도움을 주려는 사람
   * 3Type 성공을 추구하는 사람
   * 4Type 특별한 존재를 지향하는 사람
   * 5Type 지식을 얻어 관찰하는 사람
   * 6Type 안전을 추구하고 충실한 사람
   * 7Type 즐거움을 추구하고 계획하는 사람
   * 8Type 강함을 추구하고 주장이 강한 사람
   * 9Type 조화와 평화를 바라는 사람

학습 키워드 – 정서적 독립(자아분화), 인생관 재정립

## 정서적으로 독립하기

1. 1) 책임소재 분명히 하기
   * 어린 시절의 치유는 학대와 통제를 받던 시절에 대해 떠오르는 모든 생각과 감정을 자유로이 표현하도록 자신에게 허용하는 것에서부터 시작
   * 자녀는 성장과정에서 부모가 자녀에게 한 일에 책임이 없음. 책임은 부모들에게 있음
   * 성장 후 자신이 현재 삶에서 하는 일에 책임이 있음. 부모는 책임이 없음
   * 가정 안의 건강하지 않은 통제의 패턴들을 살펴봄으로 대물림 하지 않을 수 있음
2. 2) 정서적으로 집에서 독립하기
   * 건강하지 않은 통제를 받으며 자란 문제를 해결하는 데는 세 가지 단계가 필요
     + 1단계 : 양육과정, 부모, 가정 내 역할 등 상처를 주는 것에서 분리해 ‘정서적으로 집에서 독립하기’
     + 2단계 : 부모와의 관계에 ‘균형 찾기’
     + 3단계 : 자신의 인생을 ‘재정립하기’
   * (1) 정서적 치유 : 반드시 부모에게서 물리적으로 떨어져야 한다는 의미는 아님. 부모와 양육  
     과정과의 역기능적인 끈을 끊어버리는 것을 뜻함
   * (2) 건강하지 않은 가정에서 독립하기 : 가족문제 전문 심리치료사 머레이 보웬은 가족  
     구성원 사이에서 정서적 분리의 수준이 정서적 건강을 결정짓는 핵심 요인이라고 함
   * (3)분화 : 성인이 된 자녀는 부모보다 더 높은 수준의 분화와 정서적 분리를 할 수 있는  
     선택권이 있음
   * (4) 관찰 : 부모를 관찰하고, 그들이 자신에게 미치는 영향을 관찰하고, 그들에 대해 자신이  
     어떠한 반응을 보이는지 관찰
   * (5) 독립선언 : 독립에 대한 열망을 선언하는 것은 비록 암묵적이더라도 커다란 힘을 줌,  
     독립선언은 자신이 동일시했던 사람들과 얼마나 다른지 알게 해줌
   * (6) 분리 문제 해결 : 정서적 분리는 대부분 고통과 함께 시작함,  
     정서적 분리는 부모가 당신에게 건강하지 않은 통제를 했다는 인식을 바깥으로 표현할  
     때 더 빠르게 진행됨,  
     어린 시절의 상실을 슬퍼하는 것은 통제의 상처를 치유하는 일의 핵심, 자기 안에서   
     부모의 건강하지 않은 특징을 발견하는 일은 치유의 한 과정
   * (7) 정서적 분리에 수반되는 감정들 : 부모는 자녀에게 생명을 준 사람들이기 때문에  
     그들에서 분리할 때 강렬하고 모순적인 감정이 느껴지는 것은 당연함, 이러한 감정은  
     정서적 분리가 제대로 이루어지고 있다는 사실을 증명해줌, 자신에게 많은 피해를  
     입혔지만 또한 한편으로는 많은 것을 주었던 사람에게 분노와 연민을 동시에 느낄 수  
     있음

## 부모와의 관계에 균형 찾기

1. 1) 건강한 경계를 설정하기
   * 부모에게서 대항하거나 처음으로 싫다고 말하는 것 같은 전환적 순간은 통제적 가정에서 독립하고 스스로 균형을 찾기 위한 필수 통과의례 - 이러한 전환적 순간은 자존감을 높여줌
   * 경계 설정하는 자녀의 목표 : 고통스러웠던 어린 시절에서 평화를 찾고, 과거로부터 자유를 얻고, 현재에 대한 통제력을 찾는 것
2. 2) 통제적인 부모와 맞서기
   * 공개적으로 이야기할 수 없었던 사람들은 편지, 음성녹음, 전화를 통해서 이야기하거나 직접 만나서 부모에게 직접 맞서고 싶어 함
   * 어떤 사람들은 부모와 직접 맞서고 싶어 하지 않음 - 보내지 않을 편지 쓰기, 가상 대화 상상하기, 부모에게 하고 싶은 말을 친구에게 하기(상징적으로 맞서서 치유함)
3. 3) 용서하기
   * 용서는 개인의 선택에 달려 있음
   * 용서는 치유에 도움이 될 수도, 치유의 속도를 늦출 수도 있음
   * 용서는 자신이 어떻게 상처를 입었고 어떠한 피해를 받았는지에 대한 고통스러운 인식을 버리는 느낌을 줄 수 있음
4. 4) 받아들임
   * 지속적인 통제를 받아들이거나 과거에 부모가 준 상처들을 용서하는 것을 의미하지 않음
   * 받아들임은 부모를 정확하게 보고, 그들과 자신과의 관계에 어떠한 긍정성과 부정성이 있는지 솔직하게 살피고 관계를 지속하기로 선택하는 것을 의미함
   * 자신의 부모가 결함이 있고, 자신도 결함이 있다는 것, 부모가 자신에게 상처를 주었고, 자신도 부모에게 상처를 주었다는 것, 부모를 원망하거나 분노를 느끼고 때로는 사랑이나 친밀함을 느낌 - 이 모든 감정들을 부정하지 않고 모두 인정하면 치유에 도움이 됨

## 자신의 인생을 재정립하기

1. 1) 자신의 열정을 알아내고 그 열정을 추구하라.
2. 2) 세상에 자신의 자리를 만들라.
3. 3) 자신의 감정을 동맹군으로 삼으라.
4. 4) 자기개념을 잃지 않고서 다른 사람과 유대를 강화하라.
5. 5) 자신을 제한하는 사고 패턴을 알아내 그것을 바꾸라.
6. 6) 자신을 있는 그대로 받아들여라.
7. 7) 현재에 살라.
8. 8) 자신의 몸에서 평온을 찾으라.
9. 9) 삶과 다른 사람을 통제하려는 욕구를 줄여라

1교시 학습 키워드 – 부모됨의 준비, 자녀의 발달특징, 훈육과 양육

## 태내기의 부모역할

1. 1) 태내기의 발달특징
   * 좁은 의미 : 정자와 난자의 만남인 수정에서 출산 전까지
   * 넓은 의미 : 임신에 대한 준비기간까지 포함
2. 2) 태내기의 부모역할
   * 부모상의 정립기(이미지 형성단계)
     + 부모역할 준비와 이상적인 부모역할 연습
     + 자아개념의 변화와 배우자 및 자신의 부모와의 관계 변화에 대비하는 시기
   * 태내의 아기에게 애착을 갖기 시작
   * 아기가 자신과 분리된 존재라는 것을 이해
   * 임신부는 감정의 기복이 심함 - 출산에 대해 흥분함과 동시에 부모로서 능력에 대해 근심
   * (1) 임신의 수용
     + 임신의 과정에서 임신에 대한 생각, 주변 사람들의 임신에 대한 배려 정도, 출산에 대한 준비 등에 따라 임신의 수용 정도가 달라짐
   * (2) 부모기의 준비
   * (3) 출산 준비하기

## 영아기의 부모역할

1. 1) 영아기의 발달특징
   * 출생 후부터 2주 혹은 1개월까지의 신생아기, 18개월부터 36개월까지의 걸음마기를 포함
   * 신체적 급등기 : 급속한 신체적 성장 - 혼자서 움직이거나 먹거나 말하지 못하는 수동적인 존재에서 태어나 3년 동안 점차 혼자 걸을 수 있고, 음식을 씹어 먹을 수 있게 됨. 언어 사용할 수 있게 되면서 의사소통이 가능해짐
2. 2) 영아기의 부모역할
   * 영아기의 부모는 양육단계 - 자녀 출생 후 애착관계를 형성하는 단계
   * 자신의 실제 경험과 출산, 자녀, 자신에 관한 부모상을 비교
   * (1) 양육자 및 보호자
   * (2) 기본적 신뢰감 형성의 조력자
   * (3) 자극 제공자
   * (4) 자율성 발달의 조력자
   * (5) 학습경험 제공자

## 유아기의 부모역할

1. 1) 유아기의 발달특징
   * 유아기 : 대략 3세에서 6세까지
2. 2) 유아기의 부모역할
   * 유아를 둔 부모는 권위단계에 해당 : 이 시기의 자녀는 다양한 기술을 숙달하려는 노력을 나타냄
   * 옳고 그름, 적절성과 부적절성 등을 결정하는 것이 부모역할의 핵심으로 부각됨
   * 부모는 자녀와 의사소통하는 방법과 부부가 자녀에 대해 의논하는 방법을 배워야 함
   * (1) 양육자
   * (2) 훈육자
   * (3) 자아개념 발달의 촉진자
   * (4) 주도성 발달의 조력자
   * (5) 학습경험 제공자

## 아동기의 부모역할

1. 1) 아동기의 발달특징
   * 초등학교에 다니는 시기에 해당 : 생활의 중심이 가정에서 학교로 이전
   * 지각이나 운동기술이 점차 세분화되고 정교화 되는 시기
   * 학교생활을 통해 급속하게 지적발달이 진행되고, 사회가 요구하는 기본적 기술을 습득함으로써 근면성이 발달하는 시기
2. 2) 아동기의 부모역할
   * 아동기의 부모는 설명단계에 해당
   * 부모가 자녀의 끊임없는 질문에 응답하는 과정을 통해, 기술 습득을 돕는 과정을 통해 부모의 세계관과 가족의 가치를 자녀에게 전달
   * 부모의 중요한 과업 : 자녀에게 세상을 해석해 주는 것
   * 설명과정 : 부모는 자녀가 자아개념을 형성하도록 돕고 자녀에게 기술과 가치를 가르침
   * (1) 격려자
   * (2) 훈육자
   * (3) 근면성 발달의 조력자
   * (4) 긍정적 자아개념 형성의 조력자
   * (5) 학습경험 제공자

2교시 학습 키워드 - 성적성숙(사춘기), 자아중심주의, 자아정체성, 도덕성 발달

## 청소년기의 신체적 발달과 성적 성숙

1. 1) 청소년기의 신체적 발달
   * 초기 청소년기에 호르몬과 몸의 변화를 포함하는 신체적 변화가 빠르게 일어나는 기간
2. 2) 청소년기의 성적 성숙
   * 사춘기의 시작과 진행에 있어서 큰 개인차가 있음을 이해하는 것이 중요
3. 3) 성적 성숙과 심리적 차원
   * : 청소년기의 신체적 변화와 더불어 심리적 변화가 많이 일어남
   * (1) 신체상
     + 청소년들이 자신들의 신체에 관심이 많고, 자신의 신체에 대해 나름대로의 개인적 이미지를 발달시킴
   * (2) 호르몬과 행동
     + 호르몬은 청소년들의 특징인 부정적이고 쉽게 변하는 정서의 일부를 설명
   * (3) 초경과 월경주기
     + 과거에는 사춘기의 시작과 초경이 청소년기의 ‘주요 사건’
   * (4) 조숙과 만숙
     + 청소년기 동안에는 조숙한 남아가 더 유익(자신감, 리더십)
     + 조숙한 여아들은 학교문제가 많고, 더 독립적, 남아들에게 인기 많음
   * (5) 사춘기 효과는 과장되는가
     + 사춘기의 효과를 생물학적, 인지적, 사회정서적 상황의 상호작용이라는 더 큰 틀 안에서 평가해야 함

## 청소년기의 인지적 발달과 도덕성 발달

1. 1) 청소년기의 인지적 발달
   * 인지적 발달의 특성 5가지(가상적, 추상적, 다차원적, 상대적, 사고과정에 대한 사고)
2. 2) 청소년기 자아중심주의
   * 가상청중과 개인우화 : 다른 사람들이 자신에게 관심을 가질 것이라는 신념과 개인적 독특성에 대한 청소년들의 인식
3. 3) 청소년들의 조망 취하기(perspective 관점, 시각 taking)
   * 다른 사람의 관점, 시각을 가정하고, 다른 사람의 사고와 감정을 이해할 수 있는 능력
4. 4) 청소년기 도덕성 발달
   * Kohlberg의 도덕성 발달이론(3수준 6단계)
5. 5) 청소년기의 자아정체성
   * 청소년기 가장 중요한 발달과업 : 자아정체감 확립

## 청소년기의 발달적 특징에 따른 부모역할

1. - 청소년기는 상호의존 단계로 부모의 주요 과제는 자녀의 독립 욕구를 인정하고 이를 충족시켜주는 것
2. 1) 안내자
3. 2) 관찰자 및 감독자
4. 3) 상담자

1교시 학습 키워드 – 심리성적 발달, 성격구조(Id, ego, super ego), 애착형성

## 정신분석이론

1. 1) 프로이트의 정신분석이론
   * 본능을 충족시키기 위해 현실을 감안하면서 struggle(투쟁)하는 것이 인간생활
   * 어린 시절 부모와의 경험이 발달을 광범위하게 결정짓는다는 점을 강조
   * (1)심리성적 단계
     + ① 구순기(0세-생후18개월) : 리비도가 입에 집중
     + ② 항문기(18개월-3세): 괄약근을 통해 쾌감을 느낌 - 배변훈련
     + ③ 남근기(3세-6세) : 성기에 자극을 줌으로 쾌감 - 오이디푸스 컴플렉스, 일렉트라 컴플렉스
     + ④ 잠복기(6세-사춘기)
     + ⑤ 생식기(청소년기와 성인기)
   * (2) 인간의 정신구조(성격구조)
     + Id(원초적 자아), ego(자아), super ego(초자아)의 세 구조로 이루어져 있음
     + ① Id(원초적 자아) - 본능, 강력한 정신적 에너지의 원천, 쾌락원리(pleasure principle)
     + ② ego(자아) - 현실의 요구를 처리하는 ego(자아), 현실원리(reality principle)
     + ③ super ego(초자아) - 양심과 자아이상(ego-ideal)으로 형성, 정신을 감독하고 검열하는 역할
   * (3) 방어기제
     + 내적으로는 원초적인 본능인 성적, 공격적 충동이 의식화 되는 것을 막기 위해서 자아가 이용하는 수단
     + 방어기제는 무의식적임, 적당히 또는 일시적으로만 사용된다면 방어기제가 반드시 건강하지 못한 것은 아님
2. 2) 후기 프로이트 이론
   * 후기 정신분석이론은 대상과의 관계추구를 통해 욕구를 충족시켜가는 사회적 환경과의 상호작용을 중요하게 고려
   * 대상관계이론 : 아동의 발달과 성장의 주요 기제는 ‘대인관계’ 경험이며 유아의 기본적인 욕구는 대상추구에 있으며, 대상과의 관계 맺음을 통해 자신에 대한 이미지와 표상을 설정하고 자아를 유지, 발전, 통합시킨다고 봄
3. 3) 정신분석이론의 부모교육에의 시사점
   * 어린 아동에게 내적 상처가 남지 않도록 다양한 행동과 감정의 표출, 의견의 수통을 지향하는 민주적, 개방적, 소통적 양육방식이 이루어져야 함

## 애착이론

* + 애착관계는 인간관계 형성의 원형으로 생애 초기 애착의 형성이 이후 아동이 형성하는 인간관계에 지속적으로 영향을 미침

1. 1) 애착이론의 배경 및 발전
   * (1)동물행동학
     + 로렌즈(Loren, 1952)의 각인이론
   * (2) Bowlby(1973)의 애착이론
     + 영아기에 형성된 애착은 이후 인지, 정서, 사회성 발달에 중요한 영향을 미침
   * (3)Harlow(1959)의 애착행동 연구
     + 새끼 원숭이에게 두 개의 모조엄마 제공(철사엄마, 헝겊엄마)
2. 2) 애착이론의 주요 내용
   * (1)애착의 특성
     + 근접성 추구
     + 안식처
     + 안전기지
     + 분리불안
   * (2) 애착의 유형
     + ① 안정 애착(secure attachment, B유형)
     + ② 불안정-회피 애착(insecure-avoidant attachment A유형)
     + ③ 불안정-저항 애착/양가적 애착이라고도 함(insecure-resistant attachment, C유형)
     + ④ 불안정-혼돈 애착/혼란 애착이라고도 함 (insecure-disorganized attachment, D유형)
   * (3)Harlow(1959)의 애착행동 연구
     + 새끼 원숭이에게 두 개의 모조엄마 제공(철사엄마, 헝겊엄마)
3. 3) 애착이론의 부모교육에의 시사점
   * 부모의 과거 어린 시절 형성한 애착관계의 경험이 현재 부모-자녀관계에도 유의한 연관성이 있음

## 애착증진 프로그램

1. 1) 베이비 마사지
2. 2) 발달놀이치료(developmental play therapy)
   * ① 안고 흔들기
   * ② 신체부위를 접촉하고 노래하기
   * ③ 안아주기, 뽀뽀하기, 말하기, 노래하기
3. 3) 치료놀이(Theraplay)
   * ① 손, 발 또는 신체의 윤곽선 그리기
   * ② 풍선 쳐올리기
   * ③ 거울놀이
   * ④ 미용실놀이

2교시 학습 키워드 – 강화와 소거, 관찰학습(모델링)

## 학습이론(행동주의)

* + 아동발달에서 생물학적 요인보다는 환경적 요인을 더 강조함
  + 대부분의 행동주의자들은 실험실에서 동물행동의 관찰을 통해 발견한 원리를 인간행동에 적용-일반화된 인간의 행동변화와 학습에 대해 설명

1. 1) 조건화 이론
   * (1) 파블로프(Ivan Petrovich Pavlov, 1849~1936)의 고전적 조건화
     + 생리학자, 개의 소화계 생리에 관한 연구로 1904년에 노벨 생리학상을 수상
   * (2) 스키너의 조작적 조건화
     + ‘스키너 상자’를 사용한 조작행동의 연구
     + 정적 강화, 부적 강화
   * (3) 반두라(Bandura, 1925~)의 사회학습이론
     + 관찰학습이 학습의 핵심-어린이가 어른들의 생각과 행동을 모방하거나 또래집단 속에서 서로 영향을 주고 받음
2. 2) 학습이론의 부모교육에의 시사점
   * 어린 자녀에게 처벌과 같은 부정적 억제에 의한 학습과정을 조건화시키기보다는 아동이 잘해 낸 성취에 대해 긍정적 강화(칭찬, 보상)를 차별적으로 더 많이 제공함으로써 아동 스스로 성취에 대한 차별화된 조건화를 긍정적으로 형성할 수 있도록 돕는 것이 필요

## 상호작용이론

1. 1) 브론펜브레너(Bronfenbrenner)의 생태체계론에서의 상호작용
   * 생태학적 접근에서는 가족, 지역사회, 문화 등 인간이 몸담고 있는 생태환경을 체계적으로 구조화하고 이들 환경체계와 개인 간의 관계를 이해하는 것을 인간발달의 주요한 과제로 봄
2. 2) 번(Eric Berne, 1910~1970)의 상호교류분석이론
   * (1)교류분석(Transactional Analysis:TA)이론의 내용
     + 교류분석이론에서의 자아상태 : 부모자아, 성인자아, 아동자아
3. 3) 상호작용론의 부모교육에서의 시사점
   * 부모와 자녀 간 대화와 상호작용이 어떠해야 하는지 시사하는 바가 있음
   * 부모는 자녀의 발달결과에 주의를 기울이기보다는 아동이 처한 환경에서 어떻게 대처해 왔는가 하는 상호작용의 과정에 더 유의해야 함

## 이론을 적용한 부모교육

1. 1) 행동수정 프로그램
   * (1) 바람직한 행동을 유지 혹은 증가시키는 기법
     + ① 정적강화 : 물질적 강화, 사회적 강화, 간접적 강화, 활동적 강화
     + ② 프리맥 원리(Premack principle) : 더 선호하는 행동이 덜 선호하는 행동을 증가시키는 정적 강화인을 작용하는 현상
     + ③ 부적 강화: 부적 강화는 정적 강화처럼 행동을 증가시킴, ‘부적’이라는 단어는 나쁘거나 불쾌함을 뜻하는 것이 아니라 행동 후 자극의 제거를 의미
     + ④ 모델링: 모델링은 직접 경험이 아닌 부모나 교사, 또래 친구를 관찰하면서 그들이 행동을 모방하는 것
     + ⑤ 행동형성 : 행동형성은 바람직한 행동에 한 번에 도달하기 어려울 때 점진적인 접근원리를 통해 단계적으로 바람직한 행동을 형성하도록 하는 것
   * (2) 바람직하지 못한 행동을 감소시키는 방법
     + ① 벌 : 바람직하지 않은 행동의 결과에 대해 불쾌한 자극을 제공하는 것
     + ② 소거 : 바람직하지 않은 행동을 했을 때 이에 대한 관심이나 강화를 모조리 제거함으로써 바람직하지 못한 행동이 감소되는 현상
     + ③ 포화 : 싫증날 때까지 그 행동을 지속하도록 허용한 후 아이 스스로 그 행동을 중단하도록 하는 방법
     + ④ 타임아웃 : ‘생각의자’라고도 일컬어지며, 아이가 잘못된 행동을 하거나 격앙된 감정을 조절하지 못할 때, 아이의 모든 활동을 중단하고 제한된 시간 동안 특정 장소에 혼자 있게 하는 방법

1교시 학습 키워드 – 평등성이론, 상호존중의 원리

## 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

## 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

1교시 학습 키워드 – 인본주의, 수용적인 관계

## 인본주의 이론의 배경

* + 협의의 부모상담이나 치료보다는 지역사회를 위한 부모교육 또는 예방심리학으로서의 부모교육의 필요성을 주장
  + 기노트는 어른들에게 아이와 의사소통하거나 아이를 다루는 데 필요한 효과적인 기술들을 제공해 주어야 한다고 생각함
  + 놀이치료를 통해 상호관계를 증진시킬 수 있는 감정이입적 전달기술을 습득함

## 인본주의 이론에서 아동과 부모- 자녀관계에 대한 견해

* + 인본주의 심리학에 기초를 두고 아동이 자신을 이해하고 자신의 행동을 조절하며 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다고 봄
  + 부모는 아동을 있는 그대로 받아들이며 자녀가 자기의 마음을 표현하고 싶어 하도록 환경을 조성해주어야 함

## 인본주의 이론의 기본원리

* + 부모는 자녀의 인격을 존중하는 태도를 지니고 자녀와 대화를 하며, 대화기술을 익혀야 함
  + 자녀가 바람직한 행동을 하지 않을 때, 부모는 잘못된 행동에 초점을 맞추어야 하며, 자녀의 인성이나 성격을 비난해서는 안 됨
  + 이러한 방법을 통해 자녀에게 잘못된 행동의 원인이 무엇이며, 보다 바람직한 표현방식이 어떤 것인지에 대한 인식을 길러줄 수 있어야 함
  + 칭찬이나 긍정적인 강화는 적절하게 사용하여야 함

## 인본주의 이론의 적용 : 부모교육의 기본과정

* + 부모교육의 목표는 부모에게 수용적이고 무비판적인 태도 및 긍정적인 관심을 경험하게 하고 자녀지도에 필요한 지식과 기술을 제공함으로써 부모의 능력감과 자신감을 증진시키는 데 있음
  + 집단지도 모임은 부모교육 과정을 성공적으로 이끌기 위해 이야기하기, 민감성(감수성) 높이기, 개념형성 및 기술 익히기의 네 단계로 구분하여 진행됨
  + 1) 이야기하기 단계
    - 이 단계에서는 부모교육 지도자는 부모들이 일상생활에서 자녀들과 직면하게 되는 문제들과 이러한 문제들을 해결하기 위해 사용했던 방법들에 대해 서로 허심탄회하게 이야기할 수 있도록 격려해 줌
  + 2) 민감성 향상 단계
    - 부모로 하여금 자녀의 문제를 잘 이해하도록 하기 위해 자녀의 입장에서 생각해 보도록 분위기를 조성함
    - 부모를 괴롭히는 문제 자체에 대한 부모로서의 괴로움보다는 그러한 행동을 하는 자녀의 느낌은 어떤지에 관심을 두게 함
  + 3) 개념형성 단계
    - 세 번째 단계 주요 주제는 부모가 지금까지 해왔던 행동을 분석하고 개선할 수 있는 개념적인 틀을 마련하는 것
    - 부모는 자녀가 감정을 표현하도록 하고 자녀의 감정을 수용하는 기술을 배우게 됨
  + 4) 기술 익히기 단계
    - 마지막 단계인 기술 익히기 단계에서는 자녀양육의 문제에 대해 보다 효과적인 대처방법을 익히고 실제 상황에 활용하는 것을 목표로 함

## 에니어그램을 적용한 부모교육

1. 1) 프로그램 내용 및 구성
   * 에니어그램을 활용한 부모교육프로그램은 에니어그램 검사도구를 사용하여 자신의 기본 성격유형을 발견하도록 함
2. 2) 프로그램의 실시
   * ① 부모로서 자기 유형을 탐색함
   * ② 에니어그램 틀로써 자녀의 성격유형을 탐색함
   * ③ 성격유형에 따른 행동 및 상호작용 방식의 차이를 이해함
3. 3) 방법 및 전략
   * 성격유형 특징 파악 및 양육전략 이해하기
   * 부모 자신의 성격유형을 이해하고 이를 바탕으로 성격유형별 양육의 강점과 약점을 인식하도록 함
     + (1) 가슴형 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
     + (2) 머리형 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
     + (3) 장형(본능형) 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
4. 4) 부모교육으로서의 유용성
   * 부모의 양육태도는 특정한 양육기술에 의해 좌우되는 것이 아니라 부모의 전인격적인 태도에 달려 있음
   * 에니어그램을 통해서 자신의 성격특징에서의 강점을 최대한 살려나가고 약점이 가져오는 스트레스를 덜 받음으로써 부모는 부모로서의 능력을 키우고 자녀는 잠재된 역량을 키워 나갈 수 있음

2교시 학습 키워드 - 나-전달법, 반영적경청, 무승부법

## 부모효율성 훈련이론의 배경

* + 일반적으로 PET(Parent Effectiveness Training)라고 불리는 부모효율성훈련 프로그램은 1962년 고든(Gordon)이 로저스(Rogers)식 이론에 입각하여 개발한 부모교육프로그램
  + 부모자녀 간의 문제를 인간관계 문제로 해결할 수 있는 방법과 기술의 훈련을 강조한 PET 프로그램 개발함

## 부모효율성 훈련이론에서의 아동과 부모-자녀관계에 대한 견해

* + 부모는 자녀와의 관계에서의 의사소통의 방법과 양육기술을 터득하고 개선하여, 자녀를 이해하며 자녀의 욕구충족을 위한 행동을 수용할 수 있는 자세를 갖추어야 한다고 봄
  + 부모와 자녀는 사회적으로 동등한 상호관계, 상호욕구 충족이 있는 관계, 상호협력적인 관계, 상호의 권리를 존중하는 관계, 상호성장을 촉진하는 관계로 발전될 수 있음

## 부모효율성 훈련이론의 기본원리

* + 고든에 의하면 문제가 누구의 소유인가에 따라 문제에 대한 대처기술이 다른데, 부모의 문제일 때는 직면기술(confrontation skill)로 문제를 해결하며, 자녀의 문제일 때는 돕는 기술(helping skill)로 문제를 해결하게 됨

## 이론의 적용 : PET에서 가르치는 양육기술

* + 구체적인 기술에는 수용수준 파악하기, 문제소유 파악하기, 반영적인 경청, 나-전달법, 무승부법이 있음
  + 1) 수용성 수준 파악하기
    - 자녀와의 상호작용 방법이나 부모의 양육행동은 각 부모의 수용성 수준에 따라 달라지므로 부모자녀 관계의 개선을 위해서는 수용여부나 수준에 대한 명확한 이해와 명확하고 일관성 있는 한계설정 기술이 필요함
  + 2) 문제의 소유자 파악하기
    - 문제의 소유자 원리에 의하면 아동과 부모 두 사람 중 누가 문제를 가졌는가에 따라 아동의 행동에 대한 부모의 대처기술은 달라지게 됨
  + 3) 반영적 경청
    - 평등성 이론에서와 마찬가지로 PET에서는 자녀들이 부딪치는 여러 가지 문제들을 가장 효율적으로 도와줄 수 있는 방법으로 부모가 자녀의 말을 잘 들어주는 것을 강조함
    - 반영적 경청에서 자녀가 보낸 메시지를 부모 자신이 정확하게 이해했는지를 확인하고 이에 적절하게 대응해 주는 것이 중요함
  + 4) 나-전달법
    - 나-전달법(I-Message)은 아동이 부모의 욕구충족을 방해해서 부모에게 문제가 생겼을 때 부모의 경험이나 감정을 자녀에게 표현하는 방법
  + 5) 무승부법
    - 고든이 제시한 갈등해결을 위한 제3의 방법은 어느 한편이 이기고 지는 것 없이 부모와 자녀가 함께 문제를 해결하도록 의사결정을 하는 방법인 무승부법(No-lose Method)임
    - 무승부법을 사용하는 부모는 부모의 요구 외에 자녀의 요구 역시 중요하게 생각하고 있으며, 성인 힘을 사용하지 않고도 같이 결정한 내용에 자녀가 따라줄 것이라는 생각
    - 무승부법의 6단계
      * ⑴ 갈등 확인하고 정의 내리기
      * ⑵ 가능한 해결책 탐색하기
      * ⑶ 가능한 해결책 평가하기
      * ⑷ 최상의 해결책 결정하기
      * ⑸ 결정된 해결책 시행하기
      * ⑹ 평가하기
  + 6) 의사소통에 방해가 되는 요소들
    - 부모들이 자녀에게 하는 일반적인 대화방법이나 언어적 반응들이 부모-자녀 간 의사소통에 걸림돌이 된다고 지적함
    - 부모-자녀 간 의사소통의 12가지 걸림돌이 있음

## 부모효율성 훈련 프로그램

1. 1) 프로그램 내용 및 구성
   * 부모효율성 프로그램은 부모-자녀 간의 의사소통 기술에 대한 이론교육과 실습교육으로 이루어짐
   * 매주1회 3시간씩 총 8주 24시간 교육과정으로 구성, 한 학급당 10~15명 정도의 부모들이 참여
   * 수용수준 파악하기, 문제소유 파악하기, 반영적인 경청, 나-전달법, 무승부법, 의사소통에 장애되는 12가지 표현 이해하기, 자녀와의 가치관 대립에 효율적으로 대처하는 기술 등 의사소통 기술 등을 배움
   * 이론교육과 부모-자녀관계에서 당면하는 문제들을 역할놀이를 통해 직접 다루어 보고 이에 대한 적절한 피드백이 이루어짐
2. 2) 프로그램의 회기별 주제 및 내용의 예시

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

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