

One You : Duk Young Workshop 2014

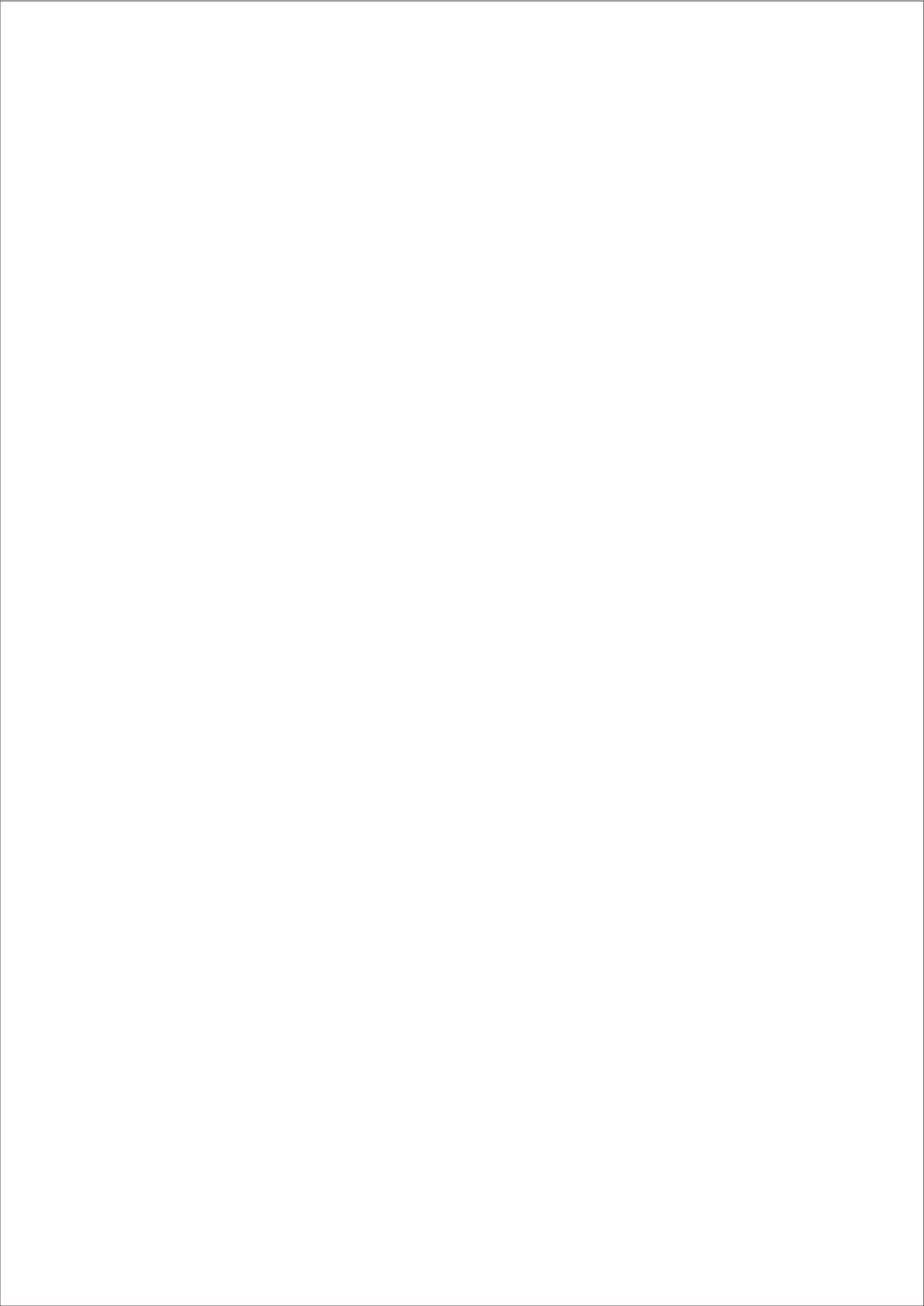
청소년, 우리의 희망

워크숍

함께 배우고, 함께 느끼고,
함께 생각을 나누는 우리아이 키우기

2014. 5.

주최:  재단법인 덕영재단



덕영재단 소개

덕영재단은 “밝은 미래를 위한 가치 창조를 목표로 청소년들이 올바른 가치관과 삶의 태도를 기르고 긍정적인 사회구성원으로 성장하기 위해 필요한 인성교육에 도움이 되는 사업들을 하기 위해 1996년 6월 13일에 설립한 비영리 교육재단입니다.

덕영재단 주요 사업

- 국내외 학생에 대한 장학금 지원사업

- 국내외 학생을 위한 도서보급 지원사업

- 국내외 학술연구기관 및 개인에 대한 재정적 지원사업

- 교육 경제 및 역사의 교류증진을 위해 활동하는 학술연구기관 및 개인에 대한 재정적 지원사업

- 국민정신함양과 인성교육에 관한 연구 및 계몽사업

- 청소년 인성교육훈련 학술연구 및 세미나 개최사업

앞으로도 본 덕영재단은 미래 우리의 희망인 청소년들과
함께 하는 사업을 계속 추진할 계획입니다.

Homepage : www.dukyoung.org



인 사 말

“One You”(원유) 2014 덕영워크숍에 함께 하여 주신 여러분 반갑습니다. 불과 60년 사이에 무에서 유를 이루어낸 우리나라는 세계 GDP순위 15위의 선진국이 되었습니다. 또한 우리의 한류문화 열풍은 아시아를 넘어 전세계로 확산되고 있습니다.

전쟁후 폐허가 되었던 우리나라가 짧은 기간 기적같은 성장을 이루어 낼 수 있었던 것은 분명 예전의 교육방식에서 벗어나 개개인의 특성을 찾아 개발하여 잠재된 창의력을 극대화시키기 위한 교육으로 변화하려는 노력이 있었기 때문이라 생각합니다. 상상을 초월하는 의학의 발달과 효율성과 생산성 증가에 주역이 되어온 컴퓨터, 스마트폰 등은 창의력중심 교육의 성공적인 결과라고 해도 과언이 아닐 듯 싶습니다.

손으로 쓰던 편지는 e-mail 이나 문자로, 도서는 e-book으로 대체되었으며 일상생활에 필요한 모든 물품들은 e-shopping 에서 구입할 수 있습니다. 백과사전은 존재의 의미를 잃은 지 오래이고 우리 생활에 필요한 모든 정보 역시도 인터넷을 통해 구할 수 있게 되었습니다. 하지만 인터넷 의존도가 높아짐으로 인해 파생되는 많은 사회적 문제들을 우리는 뉴스를 통해 접하게 됩니다. 모든 것이 정점에 도달하면 새로운 변화를 필요로 합니다.

앞으로 우리 아이들이 살아가야 할 미래에는 또다른 경쟁이 기다리고 있습니다. 앞으로의 성장과 발전은 각자가 아닌 시너지(synergy)를 낼수 있는 협력시스템이 바탕이 되어야 한다고 믿습니다. 이에 대비하기 위하여 개개인의 능력을 최대한 개발시키는 교육과 함께 다양한 분야의 잠재력을 가진 사람들이 진정한 공감과 소통을 통해 서로의 장단점을 보강하는 협력시스템에 맞는 새로운 교육개혁이 요구되리라 생각됩니다.

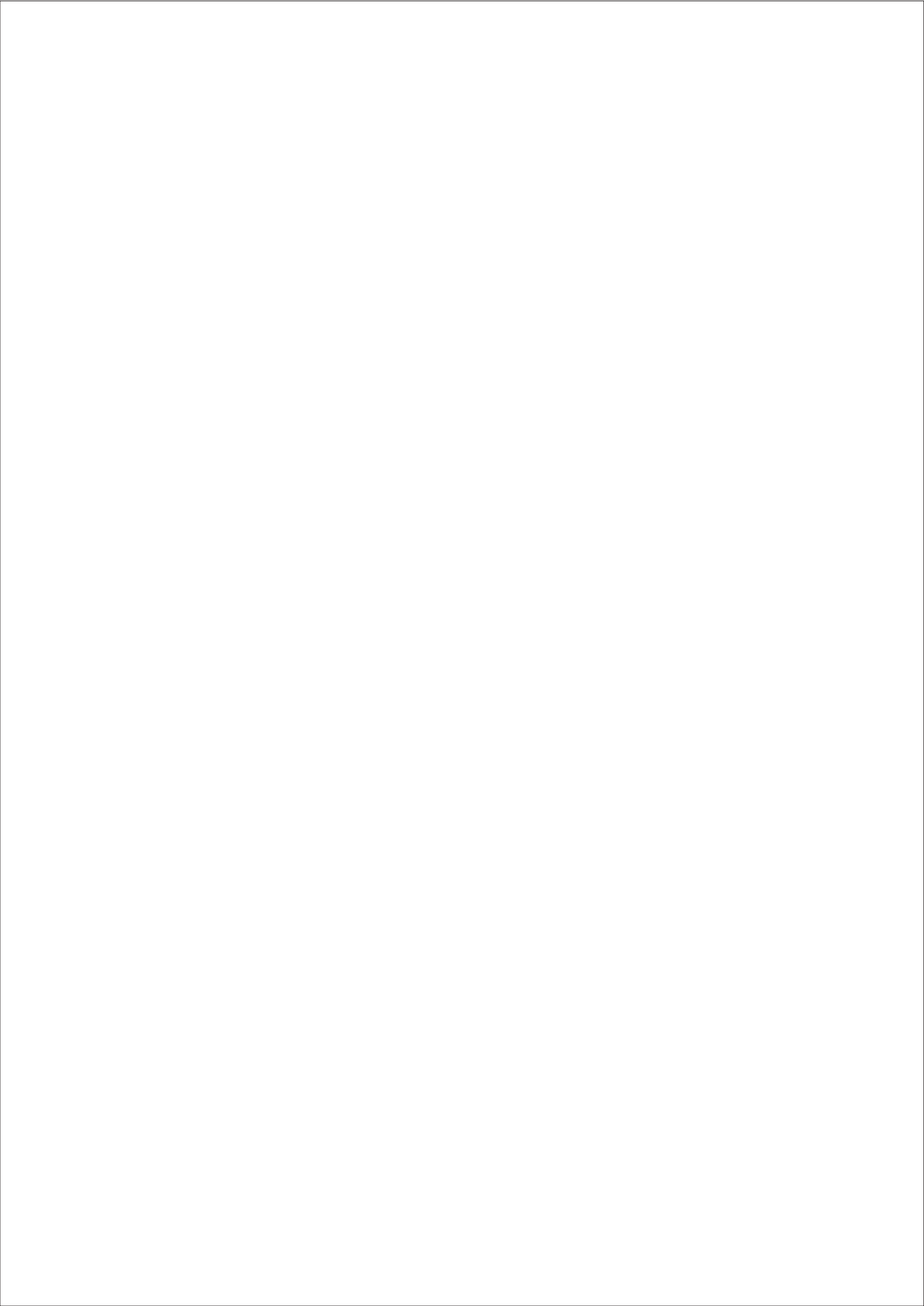
덕영재단은 2005년부터 어린이 사회성 발달 교육에 주력해온 <루돌프어린이사회성발달연구소>와 함께 학부모님들과 선생님들께 조금이나마 도움이 되기를 바라는 마음으로 “함께 배우고, 함께 느끼고, 함께 생각을 나누는 우리아이 키우기” 워크숍을 준비하였습니다.

본 워크숍은 사회성 발달이 어려운 자녀, 산만하고 갈등을 잘 일으키는 자녀, 그리고 소극적이고 수줍음이 많은 자녀들이 모두 함께 어울릴 수 있도록 돕는 방법을 학부모님들과 선생님들이 함께 배우고 실습하는 시간입니다.

바쁘신 가운데도 오늘의 워크숍을 위해 많은 준비를 하여주신 루돌프연구소의 고윤주 소장님과 연구원 여러분께 감사드리며 이 자리에 함께하여 주신 부모님들과 교육관계자 여러분께 유익한 시간이 되시기를 진심으로 바랍니다. 감사합니다.

덕영재단 이사장 전 헬리시아





일 정 표

함께 배우고, 함께 느끼고,
함께 생각을 나누는 우리아이 키우기

9:30 ~ 9:40 인사말 이사장

9:40~10:10 아이들의 사회성은 왜 중요할까요?
우리아이 사회성 발달, 문제 없나요?고윤주 소장

10:10~11:10 사회성이 부족한 우리 아이, 어떻게 도울수 있을까요? 이현경 팀장

11:10 ~11:20 휴 식

11:20 ~ 12:30 나는 우리아이 사회성 코치 워크숍 활동

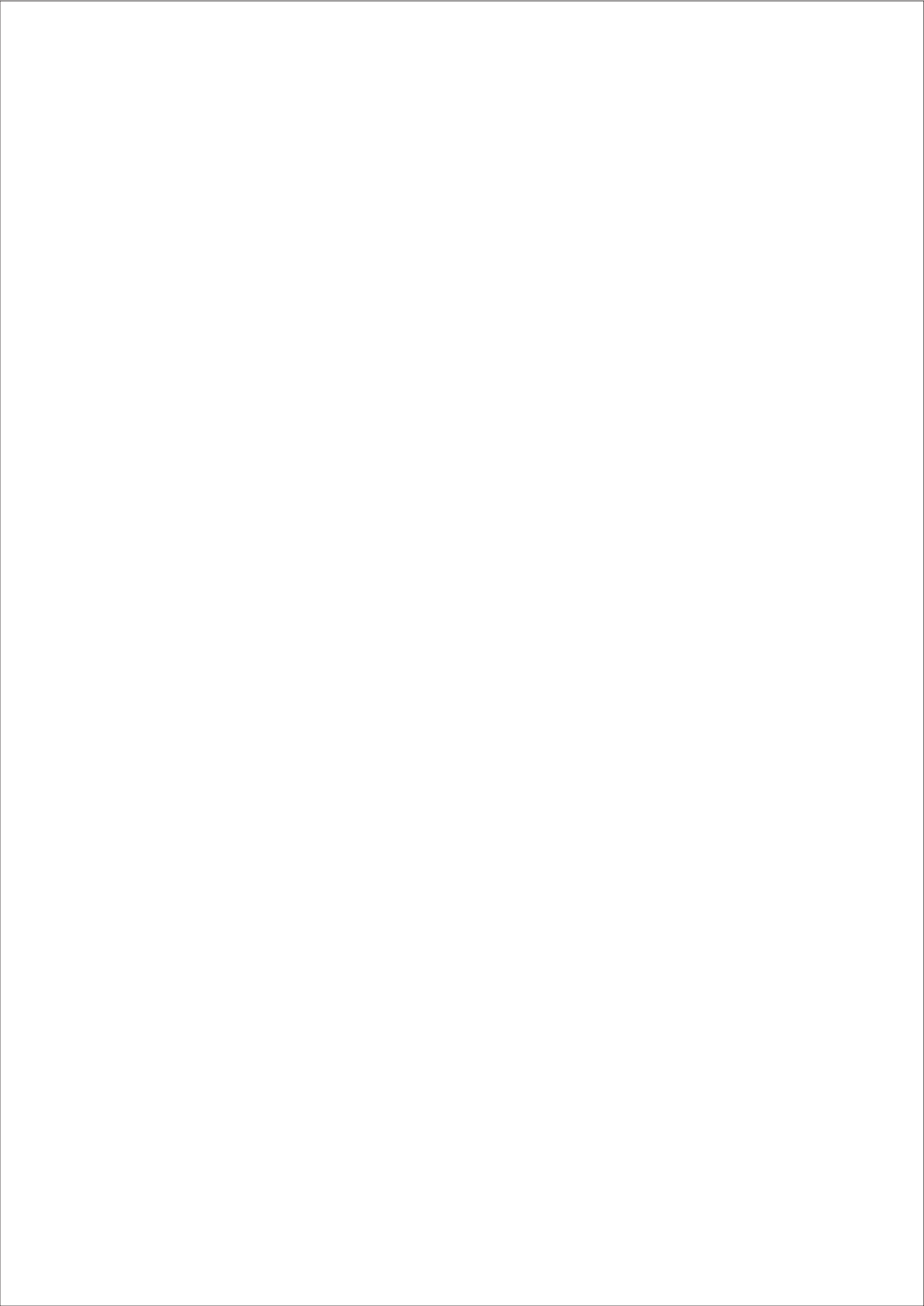
*위의 일정은 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

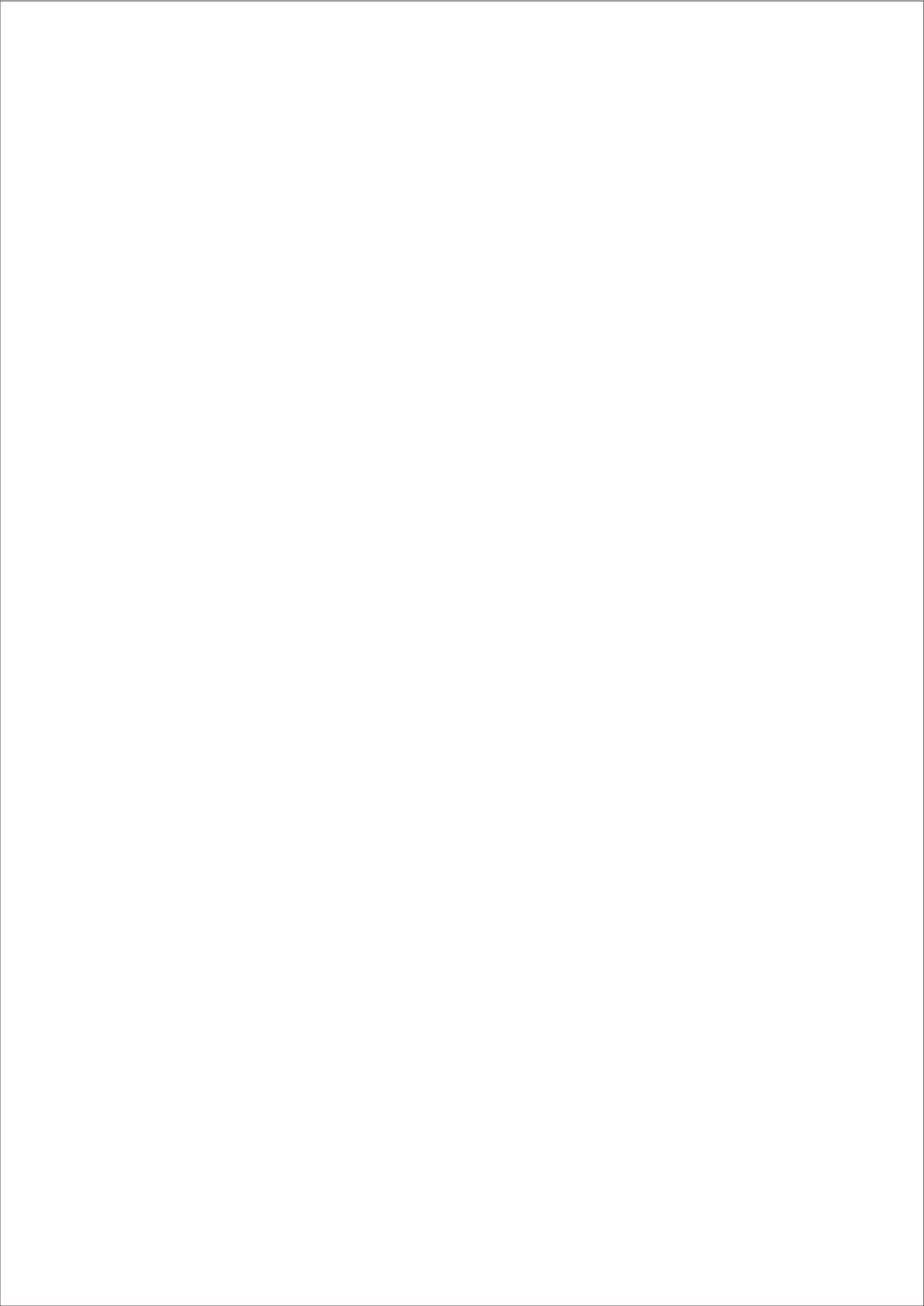
차 례

아이들의 사회성은 왜 중요할까요?.....7

우리아이 사회성 발달, 문제 없나요?

사회성이 부족한 우리 아이, 어떻게 도울수 있을까요? 15





함께 배우고, 함께 느끼고, 함께 생각을 나누는 우리 아이 키우기

덕영 워크숍 2014

“함께 배우고, 함께 느끼고, 함께 생각을
나누는 우리 아이 키우기”

2014년 5월 16일

발표자: 고운주

루돌프어린이사회성발달연구소장





함께 배우고, 함께 느끼고, 함께 생각을 나누는 우리 아이 키우기

덕영 워크샵 2014

“함께 배우고, 함께 느끼고, 함께 생각을 나누는 우리 아이 키우기”

2014년 5월 16일

발표자: 고운주
루돌프어린이사회성발달연구소장



사회성을 키우기 너무 어려운 사회

가족의 축소

형제 수 감소

아이들 없는 동네

짙은 이등과 익명적 사회(공동체 정신의 실종)

너무 바빠서 함께 놀 수 없는 아이들



사회성을 요구하는 사회

주어진 관계의 감소 & 새롭게 만드는 관계의 증가

많은 인간관계: 새롭게 만나고 쉽게 헤어지고

자급자족은 불가능: 누군가의 도움 없이 살기 어려움

혼자서 살아갈 수 없는 사회:
팀 작업, 모둠 학습...
소통, 소통, 소통...



인성 교육으로 충분한가?

Naver: 마음의 바탕 교육

지(식), 정(서), 의(로운 행동)
예절 교육, 부모의 솔선수범, 독서...
->개인의 인격 수양 강조

함께 살아가는 방법에 대한 공부는?

놀이

Children Playing



또래와 놀면서 배우는 것들

듣기 & 말하기
규칙 만들기 & 규칙 지키기
자기편 만들기 & 경쟁 하기
도전 하기 & 방어 하기
주장 하기 & 양보 하기 & 협상 하기
배려 하기 & 도움 받기
우쭐 하기 & 인정 해주기
...

놀지 못하는 아이들?

1. 놀 시간이 없는 아이들
2. 못 노는 아이: ASD
3. 안 노는 아이: 불안하거나 우울한
4. 놀면 문제가 발생하는 아이: ADHD, 공격적인 아이, 규칙을 안 지키는 아이

못 노는 아이들

자폐스펙트럼 장애 (ASD)
의사 소통 & 사회적 교류 방법, 관심사를 공유하는 방법을 잘 모름

Autism Signs and Symptoms



안 노는 아이들

위축되고 불안한 아이들

우울한 아이들

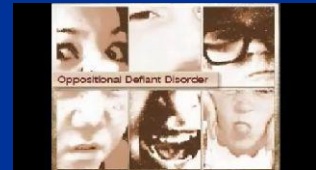
감정적으로: 슬픔, 즐거움이 없음
행동적으로: 불면증, 식욕진, 무기력
인지적으로: 부정적인 사고



놀면 문제가 생기는 아이들

행동 문제들

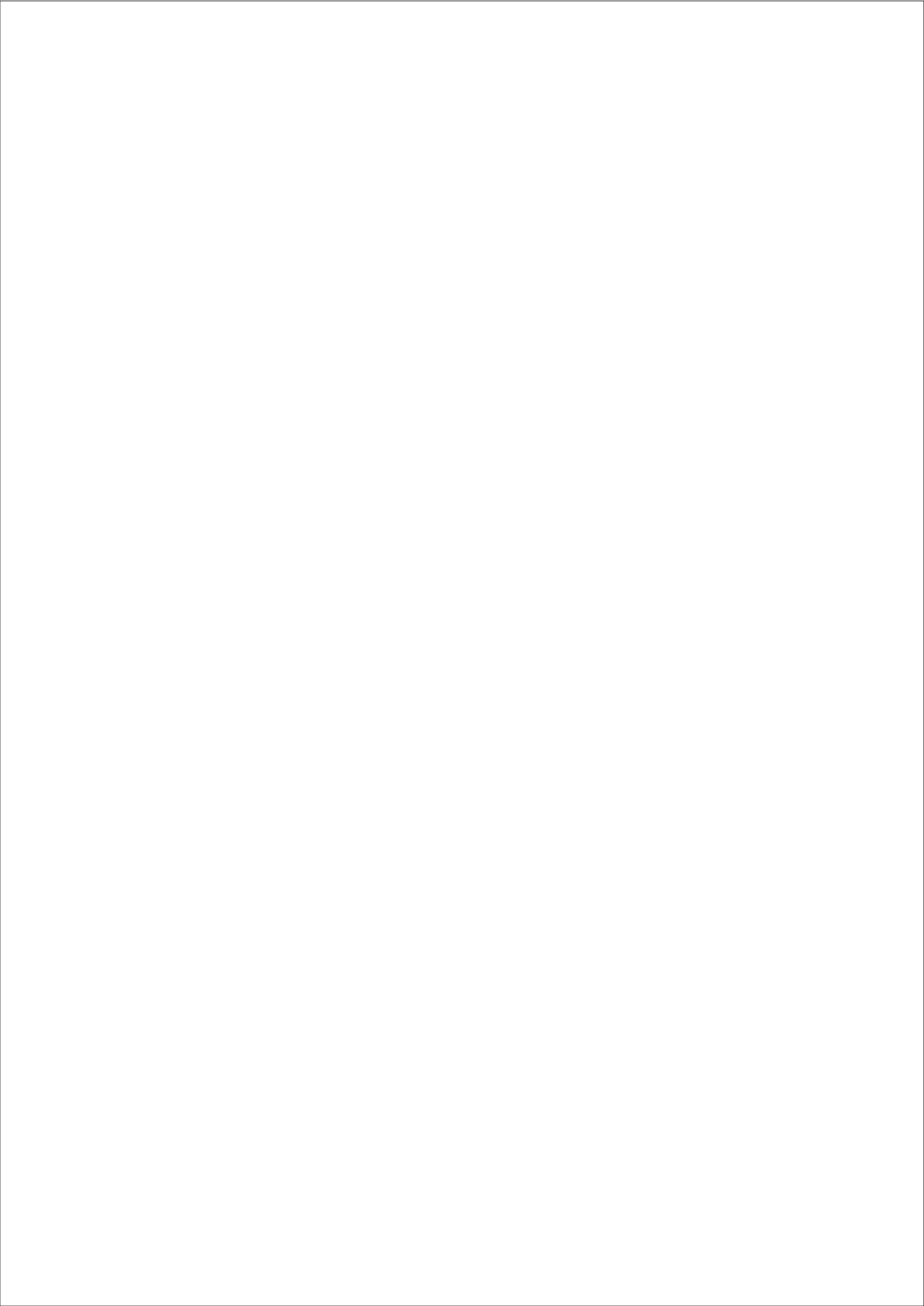
반항적, 공격적
반사회적
충동적 행동들

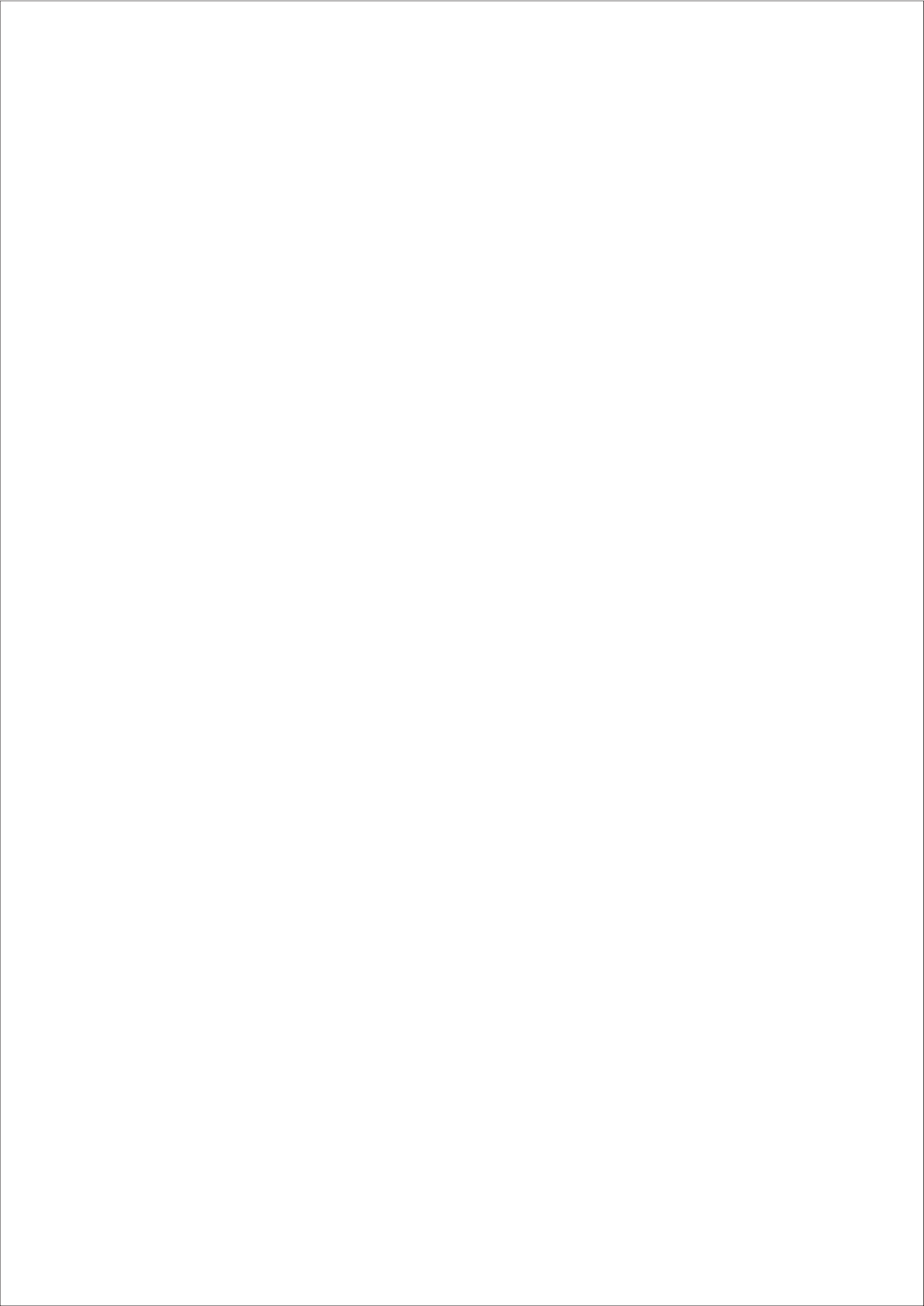


나누고 배려하는 자녀 키우기

=

잘 어울려 노는 방법 가르쳐 주기





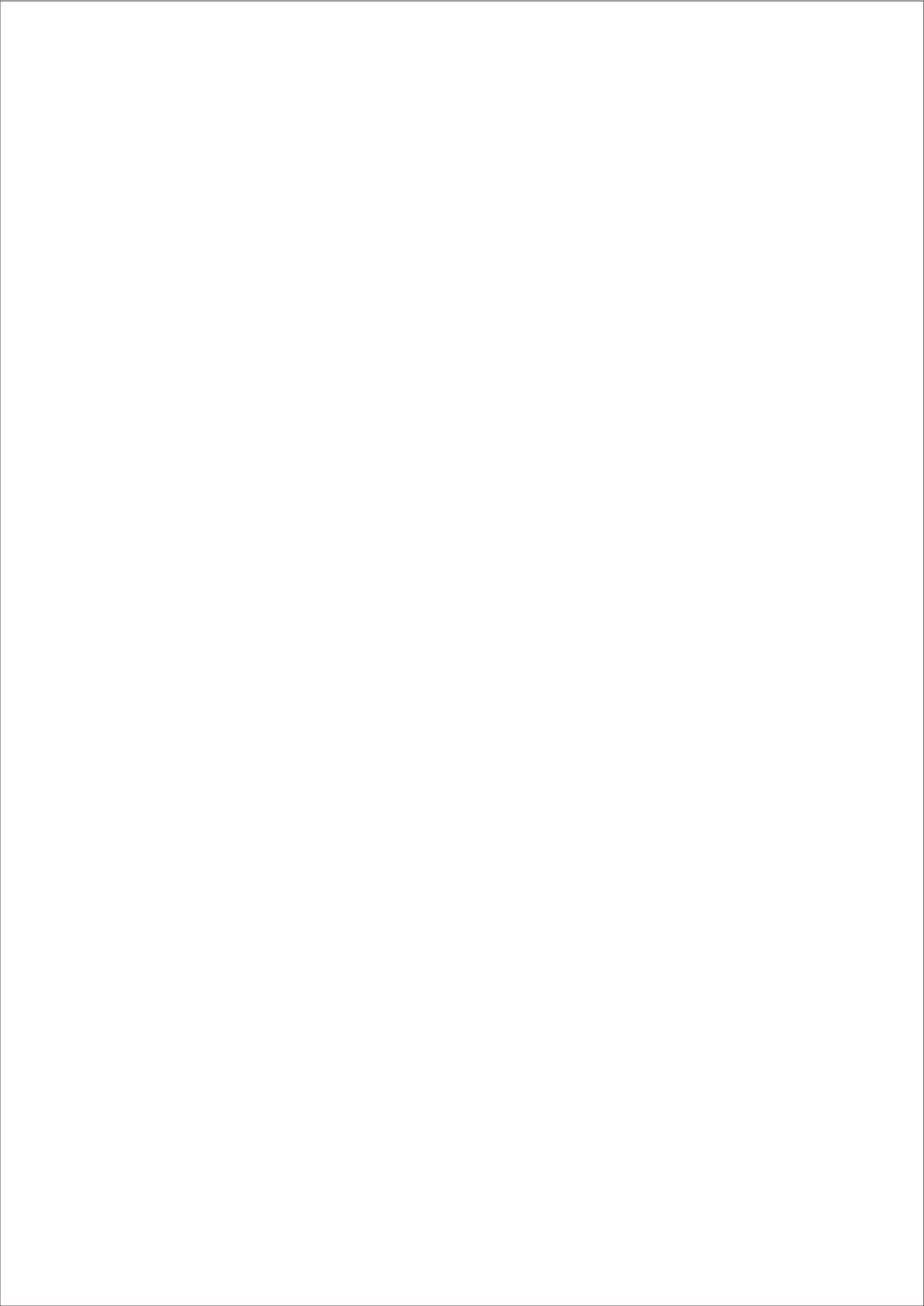


사회성이 부족한 우리 아이, 어떻게 도울 수 있을까요?

루돌프어린이사회성발달연구소
치료 팀장 이현경 (BCBA)


2014년 5월 16일






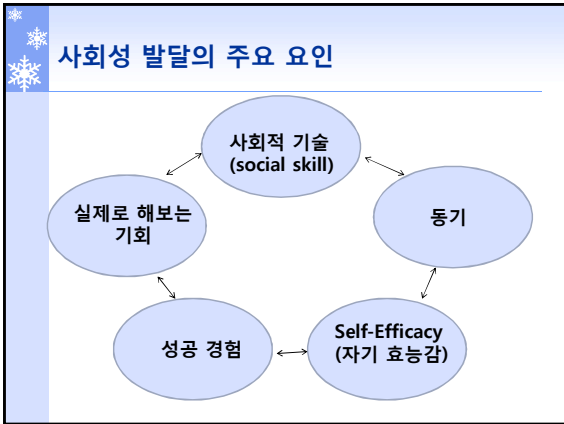
**Q. 사회성은 타고 나는거 아닌가요?
과연 사회성이 좋아질 수 있을까요?**

- * 사회성은 처음부터 갖고 태어나는 고정된 특성이 아니라 어떻게 길고 닦느냐에 따라 달라지는 유동적인 특성.
- * 사회성은 다양한 환경 및 사람들과의 상호작용을 통해 계속 발전할 수 있음.



**Q. 사회성 크면 자연스럽게 괜찮아지는거죠?
그냥 지켜봐도 될까요?**

- * '사회성은 가르치지 않아도 자연스럽게 나아진다'는 건 잘못된 생각. 배우고 연습한 만큼 성장 → 어릴 때부터 필요한 사회적인 기술을 부모에게 배우고 익혀야함.
- * 아이의 기질을 이해& 인정 → 타고난 기질적인 약점을 환경으로 보완해주는 적극적인 노력이 필요함. 즉 어떤 환경에서 어떤 경험을 하느냐가 중요함 (예: 타고난 기질 50 + 환경으로 나머지 보완)

Skill Acquisition vs Performance Deficits

- * **사회적 기술 습득 결함 (Can't do)**
적절한 사회적 기술의 부재 → 어떻게 하는지 **모르므로** 명확하게 사회적인 기술을 가르쳐줘야함
- * **사회적 기술 수행 결함 (Won't do)**
어떻게 하는지는 아는데 **원활하게** 행하지 못하는 것 (동기, 기회, 자신감 부족) → 단순히 사회적인 상황에 노출 시키는 것만으로는 부족 & 실제로 성공적으로 해내는 경험 중요

**난 우리 아이 사회성 코치
: 사회적인 기술 가르치기**

- * 사회적 기술 (social skill)의 부족 → 사회적인 기술 훈련을 통해 향상시킬 수 있음
- * **Issue**
 - 무엇을 가르칠 것인가?
 - 어떻게 **효과적으로** 가르칠 것인가?
 - 언제, 어떤 **태도**로 가르칠 것인가?



어떤 기술을 가르칠 것인가?

- * 다른 아이와 있을 때 자녀가 어떻게 행동하는지 **객관적인 관찰**을 통해 가르쳐야 할 행동 정하기
- * 친구들과 어울리는데 방해가 되는 문제행동이 무엇인가? 더 잘 어울리기 위해서 우선적으로 필요한 행동이 무엇인가?



어떤 기술을 가르칠 것인가?

* 고려할 점

- 아이가 **쉽게** 할 수 있는 행동 인가?
- 목표는 Gentleman을 만드는 것이 아님. (어른이 아닌) 또래 아이들에게 **성공적으로** 통하는 사회적인 기술인가?



어떤 기술을 가르칠 것인가? 예시

- * 친구들 놀이에 끼는 법
- * 올바른 스포츠 정신
- * 친구와 전화해서 약속잡기
- * 문자 메시지나 메신저로 연락하기
- * 놀림을 당했을 때 할 수 있는 말
- * 화났을 때 감정 조절하는 방법
- * 거절당했을 때 타협하는 방법
- * 친구와 대화하는 방법
- * 친구가 날 불편하게 할 때 대처하는 방법

어떻게 효과적으로 가르칠 것인가?

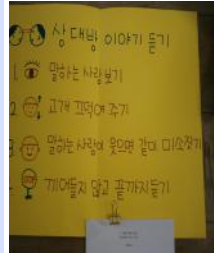
- * 구체적인 **행동 용어로**, 간단한 **규칙**으로
- * **단계별**로 쉽게, 구체적으로 (예: 첫째, 둘째..)
- * 시각적인 자료, 퀴즈 -> 동기 up
- * 아이가 했으면 하는 사회적인 행동을 부모님이 모델링



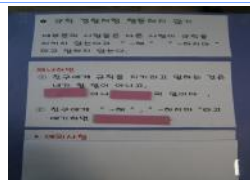
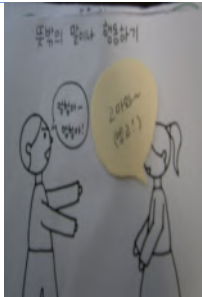
Tip: 담임 선생님의 조언을 듣거나 사회성이 좋은 아이의 행동을 관찰하는 것도 좋은 방법임.

어떻게 효과적으로 가르칠 것인가? 예시

- * **사회적인 행동**을 (몇 단계로 나눈) **규칙**으로 가르쳐주기



어떻게 효과적으로 가르칠 것인가? 예시



언제, 어떤 태도로 가르칠 것인가?

- * 내가 가르치고 싶을 때가 아니라 아이가 받아들일 준비가 되었을 때 (집중, 감정 고려)
- * 아이가 친구관계 고민을 얘기 했을 때 친구와의 문제 상황 발생 직후 => 적절한 teaching time




어떤 태도로 가르칠 것인가?
: 잔소리꾼 vs 치어리더

- * 부모가 할 일은 비난보다는 **격려**하면서 현실 상황에서 효과적이고 구체적인 도움을 주는 것
- * 아이와 싸울 것이 아니라 **아이와 한 편이** 되어 문제들과 싸워야 함.
- * **아이 입장에서 생각해보기**
 : 그 상황에서 부모님은 어떤 이야기를 듣고 싶나요? 그 답이 부모가 아이에게 조언할 내용이고 조언하는 방법임.





사회적 기술 연습하기
: 아이와 적극적으로 놀아주기

- * 놀이는 사회성 발달의 촉진제.
- * 사회성을 가르치는 것은 자연스러운 놀이를 통해서 이루어짐. 놀이 과정에서 아이들은 어른을 모델링하고 기술을 연습하면서 사회성을 발전시킬 수 있음.



친구들과 어울리는 기회 늘리기
: 친구들과 놀 시간을 확보하기

- * 친구 사귀기에는 너무 바쁜 요즘 아이들
- * 아이들에게 놀이 상대와 놀 수 있는 시간이 필요함.
- * 한 두 명의 놀이 상대와 놀면서 가까워질 수 있을 만큼 충분한 시간이 필요함. 최소한 매주 2시간 이상 (예: 토요일과 일요일은 아이가 친구들과 놀 수 있는 시간을 주어야 한다)



친구들과 어울리는 기회 늘리기
: 친구를 사귀는데 도움 되는 관심사 개발


- * 친구를 사귀는데 도움이 되는 상호적인 관심사를 길러주기. 상호적인 관심사는 우정의 바탕이 됨.
- * 요즘 또래 아이들의 문화에 부모도 관심을 가지기
- * 친구들의 관심을 끌 수 있고, 함께 놀기 쉬운 장난감 활용하기. 장난감을 가지고 노는 법을 아는 것이 중요함.
- * 요즘 또래 사이에 유행하는 놀이나 장난감에 관심을 가지게 하기. 부모님이랑 같이 하면서 규칙 익히기.

친구들과 어울리는 성공적인 경험 늘리기
: 정기적인 놀이 친구

- * **사회성에 관한 오해**
 - 사회성이 좋다는 것은 인기가 많다는 것을 말한다.
 - 모든 아이와 잘 지내는 것이 사회성이 좋은 것이다.
 - 사회성을 좋게 하려면 아이들 집단 속에 자주 끼도록 하는 것이 좋다.
- * 다양한 인간관계도 중요하지만 한 사람과의 깊고 풍부한 관계도 대인관계를 유지하는데 필요한 많은 경험을 하도록 도와줌. 단짝 친구와의 경험은 인간관계에서의 상호작용을 질을 높이는데 도움이 됨.

친구들과 어울리는 성공적인 경험 늘리기
: 정기적인 놀이 친구

- * 다른 아이와 있을 때 자녀가 어떻게 행동하는지 관찰하고 피드백 할 수 있는 최적의 기회
- * 지속적인 재미와 친해질 수 있는 기회를 제공
- * 친한 친구들의 수가 많다고 해서 장기적으로 더 유익한 것은 아님. 2명 이상의 아주 친한 친구들과 오랜 기간 우정을 유지하는 것이 이상적.
- * 관계 맺기에 소극적인 아이들도 더 쉽게 도전할 수 있게 됨.



친구들과 어울리는 성공적인 경험 늘리기 : 일대일 놀이

1. 자녀와 함께 누구를 초대해서 함께 놀지 결정한다.
: 관심사가 비슷한 아동 / 안 좋은 교유 관계 제외하기
2. 상대 아이의 부모와 일대일 놀이 약속을 정하자
: 아이들의 또래관계 관리는 이 시대 부모들의 과제이기 포함. -> 마음이 맞는 엄마들끼리 정기적인 소모임을 만들기. 다른 엄마들과 친해지기
3. 형제 자매는 다른 곳에서 놀도록 하라.
4. 아이들이 놀 장소를 치워준다.

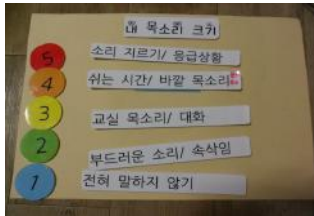
친구들과 어울리는 성공적인 경험 늘리기 : 일대일 놀이

5. 아이가 초대하는 사람 역할을 잘 하도록 준비시킨다.
- 간식을 미리 준비한다.
- 상호적이지 않은 활동(텔레비전, 컴퓨터 게임)은 제한한다
- 함께 가지고 놀고 싶어하지 않는 장난감은 미리 치워준다
- 구체적인 행동 미션을 준다.
6. 감독은 하지만 놀이에 끼어들지 않는다.
7. 놀이 시간이 어땠는지 물어본다 & 칭찬과 피드백을 한다.

놀면 문제가 생기는 아이 도와주기 : 조절하는 연습하기

규칙, 척도, 시각적인 자료 => 육구, 행동, 감정 조절 훈련

예1) 너무 큰 목소리로 말하는 게 문제라면



놀면 문제가 생기는 아이 도와주기 : 조절하는 연습하기

예2) 화를 내거나 우는 행동이 문제라면 : 감정조절 행동과 장소를 규칙으로 만들기

번호	행동	장소	행동	장소
5	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방
4	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방
3	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방
2	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방
1	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방	행동: 화를 내거나 우는 것	장소: 방



놀면 문제가 생기는 아이 도와주기 : 조절하는 연습하기



놀면 문제가 생기는 아이 도와주기 : 스케줄링 => organize

시간	활동	상태
10:00	놀이	완료
10:10	놀이	완료
10:20	놀이	완료
10:30	놀이	완료
10:40	놀이	완료
10:50	놀이	완료
11:00	놀이	완료
11:10	놀이	완료
11:20	놀이	완료
11:30	놀이	완료
11:40	놀이	완료
11:50	놀이	완료
12:00	놀이	완료



**놀면 문제가 생기는 아이 도와주기
: 동기 높이기 (행동계약, 코인시스템)**

Ⓣ **행복한 어른이 되기 위한 약속** Ⓣ

철수의 약속
월요일부터 금요일까지 컴퓨터를 하루에 2시간씩 하겠습니다.
(토요일과 일요일에도 동일하게 적용: 하루에 2시간씩)

엄마의 약속
엄마는 ○○이가 월요일부터 금요일까지 컴퓨터를 하루에 2시간씩만 하면 토요일과 일요일에 2시간씩 추가하여 4시간씩 컴퓨터를 할 수 있도록 허락 하겠습니다.


날짜	성공 / 실패
5월 13일	
5월 14일	
5월 15일	
5월 16일	

안 노는 아이 도와주기

- * 수줍고 불안해서 친구들의 놀이 속으로 들어가지 못하는 아동의 경우 무조건 등을 떠밀어 집단으로 밀어 넣지 않기.
- * 기회는 주지만 강요 X & 부모가 모델링 (부모가 옆에서 너무 강요하면 더 위축되고 불안감이 높아지게 됨)
- * 친근하고 편안해지는 친구들을 찾아주기
- * 기질적으로 느린 아이들은 좀 더 천천히 접근하기도 함. 아이의 기질을 파악하여 시간을 두고 준비되었다고 판단될 때 집단에 참여하도록 유도


안 노는 아이 도와주기

- * 새로운 환경 및 경험에 대해 아이가 마음에 준비를 할 수 있도록 도와주기
- * 지적하면 아이는 수치감에 더 위축되고 사회적으로 필요한 행동에 대해 동기가 더 생기지 않음.
- * 부모는 증가되기를 바라는 사회화 행동이 있다면 한번이라고 그 행동을 했을 때 칭찬하는 방법이 더 효과적임

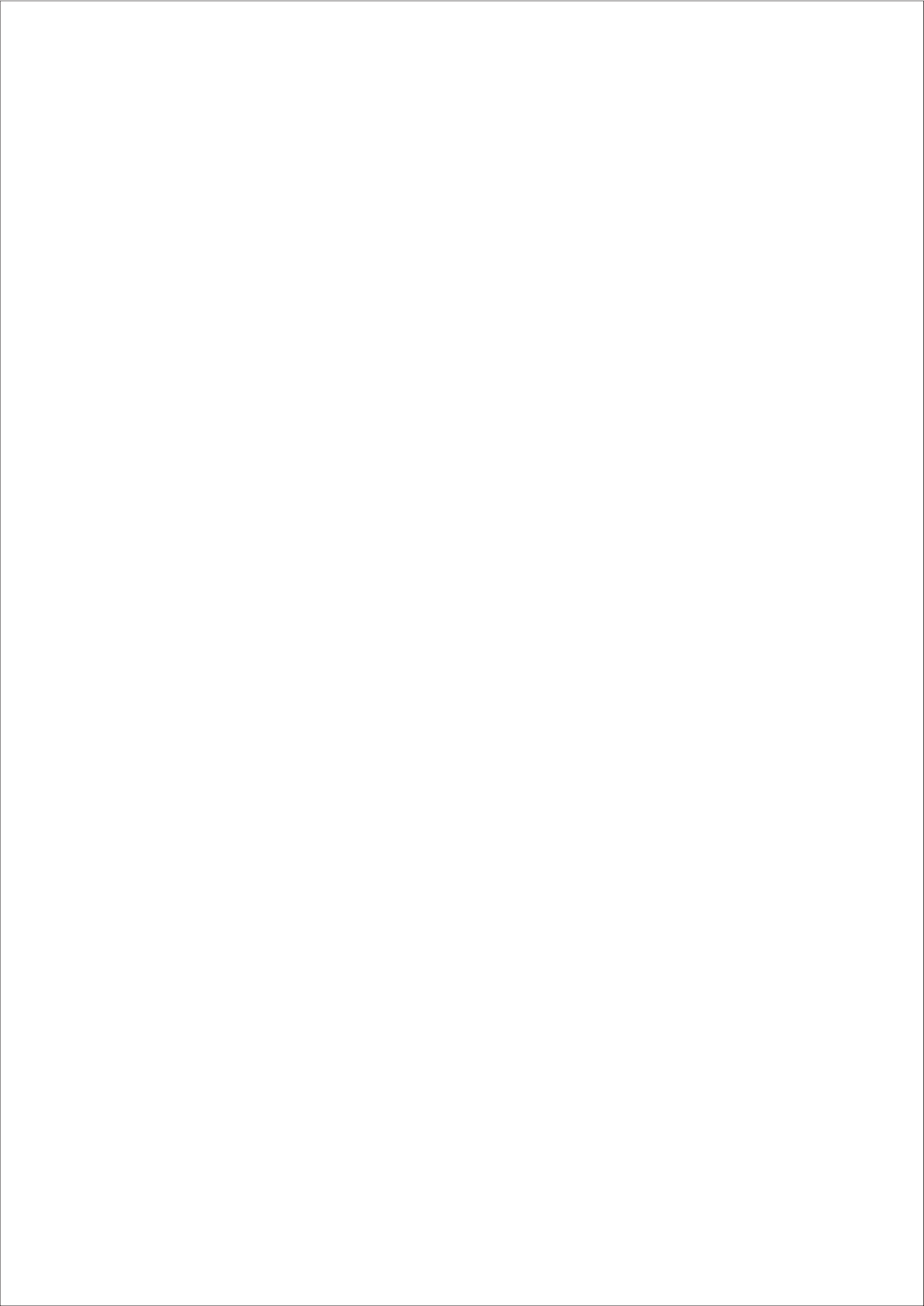


안 노는 아이 도와주기 : 자존감 높이기

- * 아이의 이야기를 경청한다
- * 반복되는 성취 & 성공 경험이 중요
- * 아이가 조금만 노력하면 이를 수 있는 목표 설정
- * 보물 노트, 성공 노트 작성



Q & A



도움을 주신 분들

- 청소년 인성교육에 깊은 관심을 가지고 워크숍에 후원하여 주신 박세현님과 이영은님께 진심으로 감사드립니다.
- 고윤주 소장(루돌프 어린이 사회성 발달연구 소장)
- 이현경 팀장(루돌프 어린이 사회성 발달연구소 치료팀장)
- 루돌프 어린이 사회성 발달연구소 연구원들