

※ 아동학대의 유형

신체적 학대	<p>보호자를 포함한 성인이 아동에게 신체적 손상을 입히거나 신체손상을 입도록 한 모든 행위를 말합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 집안 어른들과의 모임에서 자녀가 왔다 갔다 하는 등 산만한 행동을 할 때 다른 어른들 몰래 자녀의 무릎을 꼬집지는 않으셨나요? · 자녀가 때를 쓰거나 고집을 부릴 때 자녀의 양쪽 어깨를 잡고 흔들지 않으셨나요?
정서적 학대	<p>보호자나 양육자가 아동에게 행하는 언어적 모욕, 정서적 위협, 감금이나 억제, 기타 가학적인 행위를 말합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 자녀가 음식을 엮지르는 행동을 했을 때 '네가 그렇지 뭐'라며 혀를 차지는 않으셨나요? · 천천히 간식을 먹는 자녀에게 "느릿느릿 거북이처럼 먹네"라며 조롱하지는 않으셨나요? · 밤늦은 시간 친구들과의 술 모임에 참석하고 싶어 자녀를 데리고 술집을 가지 않으셨나요? · 자녀를 불안하게 만드는 부부 간의 싸움, 지나친 감정 표현 등을 나타내지는 않았나요?
성적 학대	<p>성인이 자신의 성적 충족을 목적으로 미성숙한 아동과 함께 하는 모든 성적 행위를 말합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 자녀가 싫어하는데도 "얼마나 어른이 되었는지 볼까?"라며 옷을 벗겨 자녀의 성적 기관을 보지는 않으셨나요? · 자녀가 원하지 않는데 입술 뽀뽀를 강행하지 않으셨나요? · 음란동영상을 보다가 자녀에게 들키지는 않으셨나요?
방임	<p>방임은 보호자가 아동에게 고의적, 반복적으로 아동양육 및 보호를 소홀히 함으로써 아동의 정상적인 발달을 저해할 수 있는 모든 행위를 말합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 청소, 설거지, 빨래를 하지 않아 더러운 환경에서 자녀가 생활하고 있지는 않은가요? · 급한 일이 있다고 어린 자녀만 집에 두고 장시간 불일을 본 적은 없나요? · 놀이터에 가서 자녀가 안전하게 노는지 살펴보기보다는 다른 성인과의 담소에 정신을 쏟지는 않았나요? · 자녀가 아프다고 하는 표현에 "괜찮아"라며 넘어가지는 않나요?

- 올바른 훈육 방법 -

훈육이란 '가르친다'라는 개념으로서 '올바른 가치나 도덕을 깨닫게 하는 것'입니다.

1. 칭찬을 많이 해주세요 : 별보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다. 아이의 잘하고 있는 행동에 먼저 관심을 가져 주세요.
2. 부모님의 감정을 먼저 인식하고 조절해주세요 : 훈육은 가르침입니다. 크게 심호흡을 한 번 하시고 아이를 바라봐 주세요.
3. 아이의 자존감을 존중해 주세요 : 사람이 많은 곳에서 훈육을 하지 않아야 하며, 아이를 비난하거나 비교하는 언행은 피해주세요.
4. 어떤 경우에도 체벌은 하지 않습니다 : 체벌을 받으면 자녀는 공포심에 사로잡혀 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바뀌어야 하는지 생각하지 못할 수 있습니다.
5. 자녀를 믿어주세요 : 아이에 대한 믿음이 있다면 아이들의 자존감도 올라가며 훈육도 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

- 순간적인 상황에서 감정 조절을 위한 방법 -

자녀의 행동 때문에 감정 조절이 안 될 때 다음의 방법을 사용한 후 자녀에게 상호작용해 보세요

- 천천히 복식 호흡을 한 후 자녀에게 다가가기
- 1~100까지 세고 난 후 자녀에게 상호작용하기
- 구구단을 다 외운 후 자녀와 협의하기
- '괜찮아'를 여러 번 반복한 후 자녀와 이야기하기
- 자녀와 즐거웠던 일을 떠올리고 난 후 자녀에게 다가가기
- 박수를 크게 한 번 치고 자녀와 상호작용하기

위와 같은 방법들은 심장박동, 혈압, 땀과 같은 생리적 요소를 변화시킴으로써 일시적으로 치솟은 부정적 감정을 가라앉히는데 도움이 됩니다.

자녀를 양육하는데 있어서 가장 기본적인 사실은 "아이는 안전하게 보호받고 사랑받아야 한다는 것"입니다. 때때로 아이의 잘못된 행동을 고치기 위해 '사랑의 매'를 들어 혼내주는 것이 괜찮지 않을까 생각할 수 있지만, 매를 맞은 아이의 마음은 수치심과 분노로 상하게 되고 이것이 반복되다 보면 아이 역시 폭력으로 상대방의 감정을 조절할 수 있다고 생각하게 될 수 있습니다.