



EQ를 높이는 Parenting

- 자녀를 다른 형제나 친척, 그리고 친구의 자녀들과 자주 비교한다면 단지 내 자녀의 정서적 어려움만 키워낼 뿐이다.
- 자녀가 그들의 문제를 나름대로 얘기할 때 해결책을 주지 말고 평가도 하지 말고 단지 그들의 감정을 듣고 받아(Taking)줄 수 있는 부모가 되어야 한다.
- 자녀의 잘못된 행동에 대해 체벌과 훈육을 하고 난 후 즉시 자녀를 안아 주므로 자녀가 받은 체벌과 부모의 자녀에 대한 사랑은 별개임을 자녀가 깨닫고 느낄 수 있도록 해 준다.
- 자녀가 실수나 잘못을 저질렀어도 길게 지적하지 말고 간단하고 짧게 훈육하고 그들의 감정을 읽어주므로 “나는 잘못된 사람이야, 나는 항상 실수하는 놈이야!” 등의 수치심과 죄책감 및 슬픔을 내면화시키지 않도록 해준다.
- 자녀가 감정을 표현할 때 울거나 화를 내면 이를 나무라지 않고 단지 반영 해 줄 수 있어야 한다.
- 자녀를 농담으로 비꼬지 말고, 농담 뒤에 숨어 있는 부모의 마음 상태인 생각, 감정, 필요를 적절하게 풀어 설명 해 알려 주도록 한다.
- 자녀를 때리거나 그들에게 소리지르게 된다면 부모의 이런 감정적 폭발은 부모 자신의 화의 감정만 자녀에게 스며들게 할 뿐 아이의 정서상태를 이끄는 데는 전혀 효과가 없으며 이런 부모의 태도는 자녀에게 폭행 (emotional abuse)임을 기억하게 할 뿐이다.
- 자녀가 화, 분노를 표출했다면 그때 그때 적절히 풀 수 있도록 도와 주고 자녀를 언짢게 학교에 보내거나 불편한 상태에서 잠자리에 들지 않도록 한다.
- 자녀가 부모로부터 가장 듣고 싶은 말은 너는 괜찮은 사람이야! (You are OK!) 이다. 누구나 한 구석에는 항상 한 인간으로써 정상적인 사람이라고 믿고 싶은 강렬한 열망을 갖고 있으므로 자녀에게 나타난 태도를 그대로 받아 주라.
- 자녀의 감정을 존중하는 대화는 성취동기에 열쇠가 되는 자녀의 감정지수(Emotional Intelligence)를 향상시켜 가는 것인데 이는 어려서부터 감정의 연결고리를 만들어 가는 대화를 하는 부모를 통해 만들어지고 세워진다.
- 행복한 부부생활 보여 주기
- 자녀와 과거의 어려웠던 관계를 풀어주라: 과거의 정서적인 상처는 자녀의 삶에 영향력을 발휘하게 되므로 자녀의 과거의 감정적 충격을 씻어주는 것은 자녀의 성취동기를 높여주는데 큰 역할을 한다.

진행 중

8/28(수) 9:30AM 자녀의 EQ 높여 주기
8/29(목) 10:00AM 자녀의 EQ 높여 주기
9/19(목) 7:30PM 건강하게 감정 조절하기
오픈뱅크 후원 Parenting: 매주 월요일 10:00AM
“자긍심 있는 부모 & 평안한 아기(age 1~3)”
미주복음방송칼럼: 매주 토요일 8:15AM 감정 다루기

모집 중

12/4(수) 9:30AM 자녀의 EQ 높여 주기
12/5(목) 7:30PM 건강하게 감정 조절하기 (기초반)
*개인 상담은 항상 진행 중입니다.
케노시스 서포트 그룹 -매주 월요일 10:00AM
-매주 목요일 7:00PM
-매월 셋째주 주일 4:00PM