

양육갈등 이렇게 해결해보요



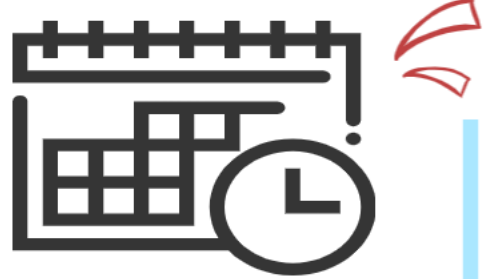
양육 갈등은 갈등을 일으키는 대상과 내용은 다르지만 어떤 가정에서나 겪는 보편적인 현상입니다. 양육갈등이 발생하는 가장 큰 이유는 성장환경과 가치관, 받은 양육경험의 차이 등 이외에도 많은 이유가 있다고 하니 서로의 생각이 다를 수 있음을 이해하고 자신의 생각만을 고집하기보다는 양육 갈등이 있는 상대에 대한 고마움을 표현하고 아래 내용을 참고하셔서 육아갈등을 해결해보시기 바랍니다.

양육갈등?



기본적으로 엄마와 아빠의 양육방식이 다를 경우 많은 마찰이 있습니다. 양육을 맡아주시거나, 도와주시는 제 3의 양육자가 있다면, 그 분과의 양육갈등도 있습니다. 많은 경우 조부모님이 해당될 수 있을 것입니다. 밥먹이기, 재우기, 씻기기, 아이에게 건네는 말 한마디까지 아주 사소한 일상에서 갈등이 있을 수 있습니다. 따라서 양육 때문에 발생하는 갈등을 당연한 일로 받아들이는 것이 좋습니다. 하지만 아이 앞에서 싸운다던지, 양육자들끼리 상충된 양육관을 가지고 아이에게 비일관된 지시를 한다면 아이에게 혼란을 줄 수 있어 주의해야 할 것입니다.

갈등해결 : 시간계획 세우기



양육자 간의 역할분담과 양육자 간에 발생하는 갈등의 문제는 많은 경우 서로의 시간의 활용에 대한 불만에서 기인하는 경우가 많습니다. 따라서 앞서 말씀드린 부부간 양육 역할 분담 시 시간 활용을 체크해 볼 필요가 있습니다.

첫번째, 부부간의 하루 일과를 체크해 봅니다.



어린 시절 방학 계획을 짜느라 시간표를 많이 짜보았을 겁니다. 현재 아이가 생긴 이후 나의 하루 일과는 어떤지 부부가 함께 각각 작성해 보고, 각자의 시간 활용을 확인해 봅니다. 이 때 누가 많이 하느냐에 초점을 맞추지 말고, 각자 잘 할 수 있는 일로 양육과 가사 일을 분담하도록 합니다. 그리고 1주일 중에서 각자 아이와 놀이하거나 함께 하는 시간을 계획합니다. 배우자가 아이와 함께 하는 시간이 있다면 그 시간을 자신만을 위한(휴식이나 꼭 하고 싶은 일) 시간으로 활용합니다.

두번째, 가족과 함께 식사하는 시간을 갖습니다.



가족의 상황에 따라 가능 여부가 다를 수 있지만, 일주일에 한 두 번이라도 가족이 모두 모여, 앉을 수 있는 시간이 필요합니다. 어린 자녀도 함께 식탁에 앉아 있는 경험 자체가 중요합니다. 아이 밥 먹이기를 일로 생각하여 먼저 빨리 먹이고, 어른들은 따로 먹는 경우도 많은데, 이유식을 시작하면서부터는 이유식을 먹일 때가 부모도 함께 식사하는 시간이라는 인식을 가지면서, 어릴 때부터 '밥을 먹이기'에 초점을 맞추기보다는 '함께 식사하기'라는 생각을 가져야 합니다. 이를 통해서 가족과 함께 하는 식사 시간을 가질 수 있고, 자녀의 스스로 밥을 먹는 습관 형성에 도움이 될 수 있습니다.

세번째, 자녀와 1:1로 소통하는 시간을 갖는 것이 중요합니다.



특히 일하는 부모 등 자녀와 함께 하는 시간이 적은 부모라면, 자녀와의 질 높은 상호작용 시간이 꼭 필요합니다. 자녀와의 상호작용은 어머니, 아버지 모두 포함됩니다. 따라서 퇴근 후 시간 중 자녀와 1:1로 소통하는 시간을 일정 시간 확보하고, 아이가 좋아하는 그림책을 읽거나, 마사지를 해주면서 이야기를 하는 시간을 갖는 것이 좋습니다.