



OSEKKAI-gun
도쿄도 아동 학대 방지 추진 캐릭터



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/>

체벌 등에 의하지 않는 육아 핸드북



체벌 등에 의하지 않는
육아란,

무엇?



**때리지 않기, 화내지 않기.
자녀가 본인의 힘으로 인생을 개척해
나갈 수 있도록 돕는 것입니다.**

육아는 즐거운 일도 있지만 힘든 일도 많이 있습니다. 체벌에 의하지 않는 육아는 자녀를 제멋대로 하도록 내버려 두는 것이 아닙니다. 자녀가 스스로 인생을 개척해 나갈 수 있도록 돕는 것입니다. 때리거나 화내는 것은 절대 금지(×)입니다. 하지만, 육아를 하다 보면 어떻게 하면 좋을지 모를 때가 있습니다. 그럴 때, 자녀에 대한 대처법을 늘리기 위해서라도 이 핸드북을 활용해 주십시오.

※대처하는 대화 등은 일례입니다. 자녀의 개성이나 성장·발달에 맞춰 노력합니다.

체벌은 금지  입니다.

때리거나 화내는 것은
자녀에게 심각한 영향을 미치게 됩니다.



자녀의 체벌은
뇌 발달에 *심각한 영향을
미친다는 연구 결과가
보고되어 있습니다.

* 도모다 아케미·후쿠이대학 교수와 마틴
타이처 교수(하버드대학)에 의한 연구 결과.



3살 반까지 얻어맞은 아동은
5살 반 때
문제 행동을 일으킬
위험이 높아집니다.*

* 후지와라 다케오·도쿄의과대학 교수 외
"유아의 영성이 때리기와 그 후의 행동 장애".



부모에 대한 공포심 발생,
상담 불가,
집단 괴롭힘과 비행으로
이어지거나 휘말릴
가능성이 있습니다.

때리기, 화내기는

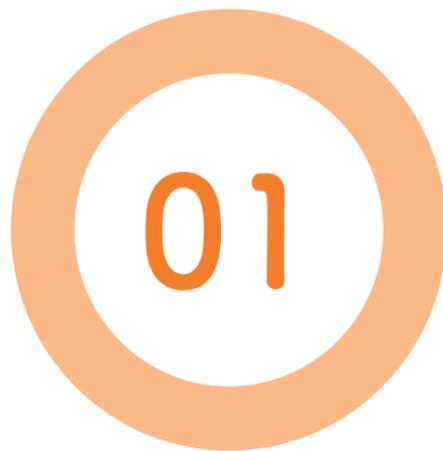
- 자녀의 건강한 성장·발달을 저해할 수 있습니다.
- 아동의 권리를 침해합니다. 아동에게는 폭력 등으로부터 보호받을 권리가 보장되어 있습니다.



이제부터 “때리지 않기” “화내지 않기”로 결심합니다.

서둘러야 할 때는
꼭 자녀가 떼를 쓴다.

그래.
신기 싫구나.



마음을 받아들여 긍정적인 말을 건네도록 합시다.

예를 들면, 외출하려고 하는데 “신발을 신고 싶지 않다”고 떼를 쓴다고 합시다. 그럴 때는 일단 자녀의 마음을 받아들여 긍정적인 말을 건네도록 합시다. “빨리 신어”가 아닌 “이 신발 신기 싫어? 그런데 이 신발 마음에 들지 않니. 멋있는데”라고 말해 봅시다. 마음이 받아들여졌다는 것으로 자신이 부모로부터 소중히 여겨지고 있다고 느끼게 됩니다.

장난감 쟁탈전

제멋대로인 아이로 키우고 싶지 않다.



02

어떻게 하면 좋을지 듣고 자녀와 상담을 합시다.

장난감을 독차지하여 친구와 쟁탈전이 되어 버린다. 여러 번 말을 했는데도 또 그런다. 그럴 때, “빌려 줘야지”라고 일방적으로 지시하지 말고 마음을 받아들여 “어떻게 하면 좋을까?”라고 물어보고 함께 생각해 봅시다. 만약 생각이 떠오르지 않는다면 “이렇게 하면 어떨까?”라고 해결책을 제시하거나, “그럼 다른 거 하며 함께 놀까?”라며 상황과 자녀의 성장에 따라 주의·관심을 다른 것으로 옮기도록 만들어 봅시다.

직장일로 녹초. 집에서든 녹초.
사랑보다 감정이 폭발할 것 같다.



03

**언성을 높이지 말고 “안 돼”라고 말하고,
착한 일을 하면 칭찬을 해 줍시다.**

때때로 아이들은 어른들이 곤란한 일들을 하곤 합니다. 하지만, 부모도 사람입니다. 피곤하거나 하면 자녀에게 짜증을 내는 때도 있을 것입니다. 그럴 때는 조금 침착하게 감정을 누르고 “안 돼”라고 단호하게 말하는 것이 중요합니다. 또한, 왜 안 되는지 이유를 간단하고 짧게 설명해 줍시다. 그리고, 착한 일을 하면 즉시 칭찬해주는 것이 자녀의 자신감과 바람직한 행동으로 이어지게 됩니다.

과자 판매대 앞에만 오면
칭얼거리려 힘들어요.

저녁밥을 안 먹게 되니까
안 살 거야.



04

싫다고 해도 사지 말고 진정을 시킵시다.

슈퍼마켓 등에서 안 된다고 해도 듣지 않는다. 그럴 때는 가능하면 그 자리를 벗어나 마음을 진정시켜 봅시다. 부모 자신도 짜증을 내지 말고 심호흡을 하는 등 감정을 조절하여 냉정하게 대처하는 것이 중요합니다. 자녀가 진정되면 사고 싶어 하는 마음을 이해하고 이유를 설명해 줍니다. 외출 전에 “오늘은 사지 않을 거야” 등 약속을 하는 것도 좋은 방법입니다. 그리고, 잘 참아 주면 칭찬을 해 줍시다.

이렇게 사랑하고 있는데
왜 잘 안 되는 걸까?



시간과 마음에 여유가 없을 때
짜증을 내지 않도록 합니다.

이렇게 하면 진정하는데
효과적입니다.



심호흡을 한다.



천천히 숫자를
센다.



화장실에
가거나 하여
잠시 떠난다.



창문을 열고
바람을 쐬다.



손이나 얼굴을
씻는다.



설거지를 한다.



거울을 본다.



좋아하는 음악을
듣는다.

작은 고민이나 불안도
친구나 부모님과 상담을 합니다.



알고 있지만, 어떻게 해야할지 모르겠는 경우에는.

가까운
아동가정지원센터

아동가정지원센터

검색



LINE 공식 계정 이름
자녀마음·부모마음@도쿄
子ゴゴロ・親ゴゴロ相談@東京

LINE 친구 추가



아동상담소
학대 대응 다이얼 ☎ > 189

4152 (요이코니) 전화 상담 > 03-3366-4152
도쿄도 아동상담센터

※일부 IP전화는 연결되지 않습니다.

통화료가 부과됩니다.

작성 협력: 고소 도키코(高瀬常子, Tokiko Koso)
인정 NPO 법인 아동 학대 방지 전국 네트워크 이사
(참고 문헌) 고소 도키코 “감정적이지 않은 육아” 간키출판/도모다 아케미 “자녀의 뇌를 손상시키는 부모들” NHK출판



2019년 4월

“도쿄도 아동에의 학대 방지 등에 관한 조례”를 시행했습니다.

제6조 제2항 보호자는 체벌, 기타의 아동 품위를 손상시키는 벌을 주어서는 안 된다.

제2조 제1항 제7호 아동 품위를 손상시키는 벌 보호자가 훈육 시 아동에게 행하는 육체적 고통 또는 정신적 고통을 주는 행위(해당 아동이 고통을 느끼지 않는 경우를 포함한다.) 로 아동의 이익에 반하는 것을 말한다.