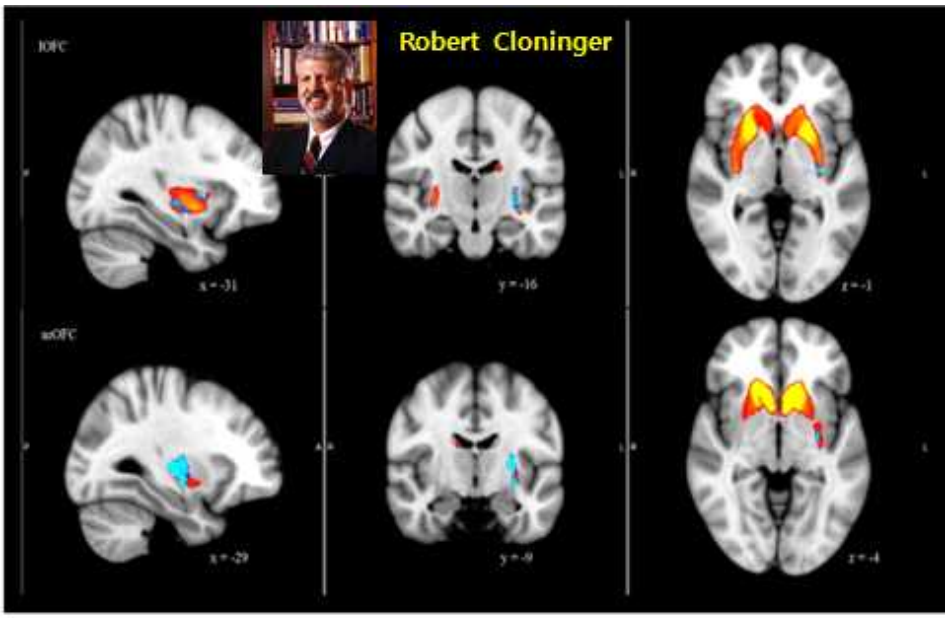
칭찬 사용법



칭찬은 쾌락중추를 자극한다

위 그림은 한국유아교육학회(2014년 3월)에서 정재승 박사(KAIST 바이오 및 뇌공학과)가 '신경과학에서 유아교육의 통찰을 얻다'라는 제목의 기조강연에서 강조하듯이 칭찬은 쾌락중추를 자극하여 유아기의 뇌발달에 긍정적 효과가 있다는 내용입니다.

내 자녀에게 아래 "칭찬 사용법" 글을 읽어보시고 실천해 보세요.

아이가 엄마나 아빠를 돕기 위해 한 작은 일에도 잊지 않고 "고마워."라고 말해 주세요. 아이는 자기가 도움이 된다는 느낌에 무척 기뻐합니다. 칭찬은 자존감을 키우는 비료가 되어, 집안일을 도우려는 행동으로 확장됩니다.

그러나 칭찬은 고래도 춤추게 한다지만 부작용도 있습니다. 그래서 자녀에게 칭찬보다 격려를 권합니다. 아이를 믿는 나의 진심을 전달하는 것, 어떤 상황에서든 긍정적인 측면을 보게 하는 것, 인생을 과정으로 생각하도록 하는 것, 이러한 격려는 부작용이 없습니다. 언제나 아이에게 힘이 됩니다.

"이렇게 잘하다니 00는 참 특별한 아이야."
아이의 자존감을 높여 주려 하는 말입니다.
"00는 특별한 존재야, 잘하든 못하든 참 소중해."
내 자녀가 나이를 먹고 일이 뜻대로 안 풀려도 자기를 소중히 여길 수 있어야 진정한 자존감을 갖게 되는 것입니다.

※ 출처: 서천석(2013). 아이와 함께 자라는 부모. 창비