

아들러심리학의 격려 사례집 ①

격려하는 선생님

이해중 · 김정희 · 김선희 · 김선우 · 조회진 · 강지영 · 오익수 공저



행동을 변화시키는 힘, 격려

격려는 과정에 대한 것이며, 행동 그 자체에 대한 것이다. 아들러심리학은 용기를 북돋우는 행위인 격려를 통해 좌절한 누군가에게 자신의 목표를 향해 다시 나아갈 수 있는 가능성을 부여한다.



아들러심리학의 격려 사례집 ①

격려하는 선생님

아들러심리학의 격려 사례집 ①

격려하는 선생님

이해중 · 김정희 · 김선희 · 김선우
조희진 · 강지영 · 오익수 공저



학지사

서문

이 책은 2009년 광주교육대학교 교육대학원 아동상담심리학
과에 입학한 초등 교사들의 스터디 모임에서 출발하였다. 이 모
임은 경력 교사부터 신규 교사까지 다양한 연령층으로 구성되었
다. 우리는 계절제 수업의 제한점을 넘어서기 위해 1~2주마다
모여서 아들러 상담을 공부하기 시작했다. 광주교육대학교 오익
수 교수님께서 흔쾌히 시간을 내어 이끌어 주신 덕분에 가능한
일이었다.

처음 공부를 시작할 때는 ‘교실을 변화시킬 수 있는 도깨비 방
망이’를 찾아낼 것만 같았으나, 스터디가 거듭됨에 따라 도깨비
방망이 같은 기술이나 기법을 찾아내는 대신 오히려 실망에 빠졌
다. 그렇지만 아들러 상담 공부를 통해 교직 생활에 지친 자신들
이 위로받고 격려됨을 경험할 수 있었다. 그렇게 대학원 과정이
 끝나갈 즈음, 우리는 낙숫물이 바위에 구멍을 내듯 서서히 변화
되어 가는 자신을 발견할 수 있었다. 약간 과장하여 극적으로 표
현한다면, 아들러 상담의 원리를 체득할수록 우리 자신이 도깨비
방망이가 되어 가고 있음을 알게 되었다. 상담 공부를 더 꾸준히
공부해야 할 필요성을 인식하면서, 졸업은 끝맺음이 아니라 또
다른 시작이 되어야 함을 깨닫게 되었다. 그래서 아들러 상담 스

터디는 대학원 졸업 이후에도 계속되었고, 취지에 공감한 교사들의 자발적 참여도 이루어졌다. 그 결실로 2015년에 아들러 상담학과의 Julia Yang과 Alan Milliren, Mark T. Blagen(2010)이 쓴 『용기의 심리학』을 공역하기에 이르렀다.

아들러 상담에 대한 공부가 계속될수록 우리의 관심은 우리나라 교육 현장으로 향했다. 왜냐하면 공부를 하면서 접하게 된 책의 내용은 배경이 된 미국의 상황에 맞추어져 있기 때문이다. 그래서 우리의 교육 현실에 적합한 상담 적용 사례가 필요하다는 것에 모두 공감하였다. 그리고 그 중심에 격려가 놓였다. 아들러 상담학과는 아동들의 문제행동을 낙담의 결과로 간주하고, 학생을 지도할 때 문제 행동의 원인을 규명하고 제거하기보다 격려를 통하여 낙담으로부터 벗어나도록 하고 있기 때문이다.

이렇게 모으기 시작한 격려 사례들은 주로 직접 경험한 일을 다룬 것이고, 간혹 옆에서 관찰한 내용을 모아 하나하나 검토하면서 정리하였다. 지금까지의 공부가 하늘 위의 구름을 바라보는 것이었다면, 사례를 정리하는 일은 구름을 실제 만져 보고 구름에서 내리는 비와 눈을 체험하는 일이었다. 그렇게 정리한 사례를 소개할 기회도 주어졌는데, 바로 2016년 2월에 한국 아들러 상담학회가 주최한 ‘제1회 아들러 윈터 스쿨’에서다. 아들러 상담에 관심이 있는 초등 교사뿐만 아니라 상담과 관련된 직업을 가진 이들이 청자로 참여하였는데, 그들의 피드백은 매우 의미 있었다.

“저는 상담센터에서 근무하기 때문에 교사들로부터 상처받은

학생들을 많이 만납니다. 그런데 여기에서 학생들을 격려하기 위해 노력하는 교사들이 있다는 사실을 알고 조금 놀랐어요. 초등학교 교사들을 오해한 부분이 많았다는 걸 깨달았습니다.”

“저는 좋은 선생님이 되려고 많은 노력을 해 왔어요. 어떤 것들은 학생들이 참 좋아했는데, 왜 그랬는지 잘 알지 못했거든요. 그런데 워크숍을 통해서 그동안 제가 노력해 온 많은 것들이 ‘격려’였음을 알게 되었어요.”

“격려를 위한 활동들이 많은 교사와 학부모에게 나누어져야 할 것 같아요. 처음 교직에 임하는 교사부터 경력이 있는 교사 모두에게 도움이 될 거 같아요.”

이처럼 격려 사례가 환영받은 까닭은 다음과 같이 정리할 수 있다.

먼저 격려의 철학을 실제 사례로 만날 수 있다는 점이다. 격려 사례를 통해서 자신에게 있었던 유사한 경험을 생각하게 되고, 이를 자신의 상황에 맞추어 변경 적용할 수도 있다.

두 번째 이유는 지금까지 자신이 알게 모르게 해 오던 ‘격려’를 확인했기 때문이다. 학생들에게 잘 수용된 자신의 말과 행동의 이유를 꼼꼼히 따져 볼 때, 자신의 행위가 바로 격려였다는 것과 그 이론적인 바탕을 알게 된 것이다.

이러한 경험은 사례를 준비하고 강의한 ‘아들러심리학을 실천하는 교사들’에게 큰 격려가 되었다. 배움과 깨달음에 그치지 않고 공유하려는 노력이 교육 공동체와 사회에 기여하는 장으로 연

결되었기 때문이다. 강의 활동은 원고 정리에 큰 영향을 끼쳐 이 책이 완성되는 데 중요한 역할을 했다.

이 책은 크게 세 부분으로 나뉜다. 책의 초반부에는 아틀러 상담학파가 이야기하는 격려의 의미와 필요성에 대해 소개하였다. 중반부에 이르면 초등학교 현장에서 교사들이 직접 겪은 사례들을 소개하였다. 그리고 마지막으로 격려를 적용할 수 있는 다양한 활동을 시간의 양에 따라 분류하여 안내하였다. 아마도 이 책은 초등학생을 지도하는 교사들에게 가장 큰 도움이 될 것이다. 학교에서 쉽게 접하는 상황들인 데다 격려적인 개입 또한 큰 준비를 필요로 하지 않기 때문이다. 다만, 이 책은 모든 상황을 정리해서 소개하는 내용은 아니다. 그렇지만 사례마다 소개된 격려의 원리들은 다른 상황에 응용하여 적용할 수 있을 것이다. 즉, 이 책은 격려의 원리를 소개하기 위해 사례라는 도구를 사용한 것이라고 볼 수도 있다.

마지막으로 이 책의 출간을 허락하신 학지사 김진환 사장님과 정승철 이사님, 꼼꼼한 편집을 맡아 주신 최승현님께 감사의 인사를 드린다. 격려로 활기찬 학생들이 가득한 학교를 꿈꾸면서 서문을 맺는다.

서문 5

제1장 격려하고, 격려하고, 그리고 격려하라 13

1. 격려란 무엇인가 15 / 2. 격려와 아들러심리학 17 / 3. 학교와 격려 22 / 4. 격려 사례는 왜 필요한가 24

제2장 격려의 원리 29

1. 격려의 시작 31 / 2. 신뢰와 믿음, 그리고 존중 33 / 3. 경청과 소통 34 / 4. 격려와 칭찬 36 / 5. 이해 38 / 6. 눈맞춤과 접촉 40 / 7. 관심 표현 41 / 8. 알아차리고 인정해 주기 41 / 9. 작은 성공 경험 42 / 10. 일치하는 부분 찾기 43 / 11. 행위와 행위자 구분하기 44 / 12. 소크라테스식 질문 기법 45 / 13. 바람직한 대화 방법 46 / 14. 인정과 협력 47 / 15. 함께 해결하기 48 / 16. 긍정적인 마음으로 장점 찾기 49

제3장 격려의 태도 51

1. 경청하기 53

사례 1 기말고사 결과가 궁금해요(시험 결과를 자꾸 물어보는 학생)

사례 2 수업에 집중 좀 해, 집중(수업 중에 짝꿍에게 관심 두는 학생)

2. 눈맞춤 61

사례 3 아무것도 하기 싫어요(수업에 의욕이 없는 학생)

3. 관심 65

사례 4 여보세요, 속상해요(낙담한 학생)

사례 5 「할아버지 시계」 연습해 올게요(유별난 행동을 하는 학생)

4. 존중 74

사례 6 선생님, 뽕이에요!(사소한 거짓말이 잦은 학생)

사례 7 내 자녀처럼 학생들을 대하지(햇병아리 1학년 학생)

5. 이해하기 80

사례 8 친하게 지내고 싶어요(친구 문제로 고민하는 학생)

제4장 공동체와 함께하는 격려 85

1. 집단으로 통합하라 87

사례 9 속마음을 연 대화(방송 원고 작성이 힘든 학생)

2. 사회적 관심 92

사례 10 영화 만들기부 방과후 활동(부족하지만 열정이 있는 학생)

3. 공동체에 기여할 기회 주기 95

사례 11 학예회에 참여시키기(기회를 놓쳐 낙담한 학생)

사례 12 멘토가 되어 줄래?(사회적 관심이 낮은 학생)

4. 학급회의를 통한 민주적 학급 운영 102

사례 13 학급회의로 성장하기(문제점을 함께 고민하는 학생들)

사례 14 청소 상태에 대한 학급회의(자주적으로 청소하지 않는 학생들)

5. 경쟁을 협력으로 바꾸는 격려 110

사례 15 반 대항 축구 경기(시합에서 지면 화내는 학생)

제5장 격려를 위한 대화의 기술 115

1. 연대감 형성을 위한 일치 기술 117

사례 16 화난 학부모와의 만남(흥분한 채 학교에 오신 학부모)

2. 소크라테스식 질문 기법 123

사례 17 생각대로 그릴 수 없어요(미술 작품을 완성하지 못하는 학생)



- 3. 행위자와 행위를 구분하여 말하라 129
 사례 18 늦잠을 잤어요(부모님 부재로 지각이 잦은 학생)
- 4. 나-전달법 활용하기 132
 사례 19 너희 때문에 젖잖아?(다른 사람을 탓하는 학생)
- 5. 비교는 절대 금물 139
 사례 20 비교하면 싫어요(시험 점수에 연연하는 학생)
- 6. 마음 읽어 주기 145
 사례 21 저더러 전학 가래요(대인관계 기술이 서툰 학생)

제6장 용기를 복돋는 격려 151

- 1. 작은 성공 기회로 자존감 회복하기 153
 사례 22 나는 할 수 없어요(글씨 쓰기가 서툰 학생)
- 2. 대안 찾기 157
 사례 23 나는 네가 좋아(이성 문제로 힘든 학생)
- 3. 시작을 지지하기 165
 사례 24 선생님과 같이 해 보자(서예 시간이 힘든 학생)
- 4. 변화 감지하기 169
 사례 25 수학에 재미가 생겨요(수학 과목에 자신 없는 학생)
- 5. 노력의 과정 인정해 주기 173
 사례 26 창의적인 답을 수업에 활용하기(친구들에게 환영받지 못하는 학생)
- 6. 믿음을 보여 주기 176
 사례 27 저를 싫어한대요(친구들 사이에 오해를 만드는 학생)
- 7. 이해와 존중으로 관계 맺기 182
 사례 28 새 학년 첫 급식시간에 생긴 일(부적응으로 낙인찍힌 학생)

제7장 격려 레시피 189

1. 1분 격려 레시피 194
 - 1) 잠깐 동안 함께 걸으며 대화하기
 - 2) 눈을 마주쳐라
 - 3) 전학 온 친구 옆에 앉아라
 - 4) 농담을 하라
 - 5) 과자나 음식을 나눠 먹어라
 - 6) 낙담시키지 않는 부적
 - 7) 날마다 격려의 거울 보기

2. 5분 격려 레시피 204
 - 1) 함께 음악 듣기
 - 2) 아무런 판단 없이 5분 동안 조용히 들어 주기
 - 3) 학교에서 있었던 일에 대해 문자 보내기
 - 4) 브레인스토밍하기

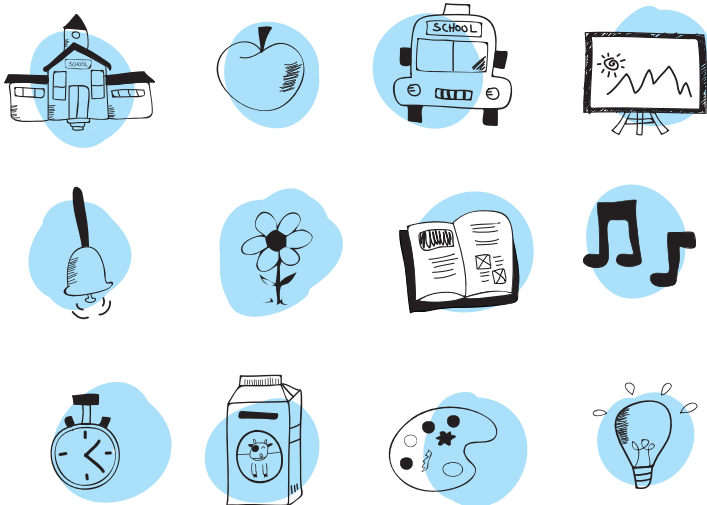
3. 40분 격려 레시피 211
 - 1) 행동의 목적에 대해서 생각하기
 - 2) 출생 순위 집단 상담하기
 - 3) 유명 프로그램의 내용을 본떠서 학급의 가족 구도 만들기
 - 4) 초기기억 회상하기

4. 부모님과 함께 레시피 221
 - 1) 홈페이지 만들어 가족 분위기 알기
 - 2) A.D.L.E.R. 집단 상담

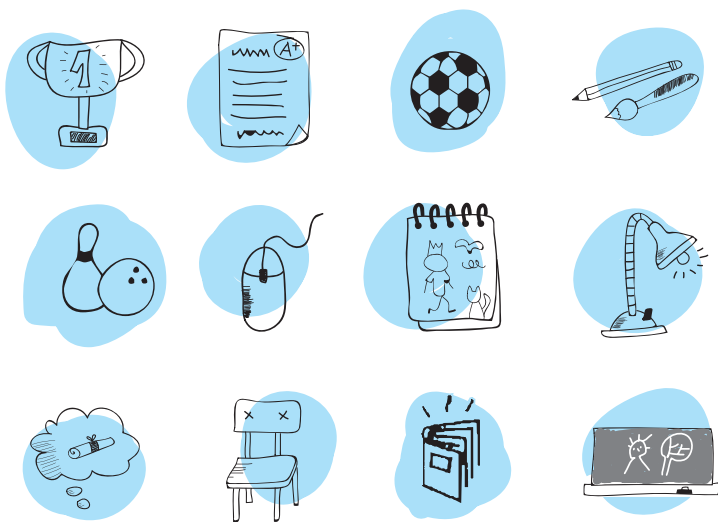
참고문헌 231

찾아보기 233





제1장
**격려하고, 격려하고,
 그리고 격려하라**



1. 격려란 무엇인가

격려는 행동을 변화시키는 가장 핵심적인 요인이다(Lundin, 1989). 흔히 사람들은 격려와 칭찬을 동일한 의미로 생각하지만 실은 이를 구분할 필요가 있다. 격려가 과정에 대한 것이라면, 칭찬은 결과에 대한 것이다. 또 격려가 행동 그 자체에 대한 것이라면, 칭찬은 행위를 한 사람에 대한 것이다. 격려는 개인의 고유성에 기반을 두지만, 칭찬은 비교를 통한 평가에 근거한다. 이와 같은 이유에서 격려를 좋은 칭찬이라는 말로 표현하는 이도 있지만, 포함하는 의미가 다르기 때문에 적절한 표현은 아니다.

학급에서 교사가 학생에게 ‘정말 그림을 잘 그렸구나.’라고 칭찬한다면, 그 말에는 ‘누군가보다’ ‘결과물인 그림이’ ‘너보다 우월한 내가 평가할 때’라는 말이 생략된 것이다. 그래서 누군가에 대한 칭찬은 곧 칭찬받지 못한 사람에게는 일종의 질책이 된다. 설령 그런 의미를 담아 말한 것이 아니라고 할지라도 말이다.

그러나 격려는 다르다. 같은 상황에서 ‘하늘을 파랗게 칠하고 있구나.’라고 말했다고 하자. 그렇다면 그 말을 들은 학생은 자신의 행위인 ‘그림 그리는 노력 그 자체’를 인정받고 있음을 인식하

게 된다. 그리고 이 말은 학급의 다른 학생 또는 누군가 듣고 있다 해도 무관한 표현이다. 그래서 격려는 칭찬과 달리 모든 학생에게 얼마든지 할 수 있는 것이 된다. 칭찬이 고래는 춤추게 할 수 있을지언정, 모든 사람을 행복하게 할 수는 없다. 이런 까닭으로 아들러 학파는 ‘격려’를 행동을 변화시키는 가장 핵심적인 요인으로 이야기하고 있다.

격려를 영어로 하면 encouragement이다. ‘~하게 하다’의 뜻을 가진 en과 ‘용기’를 뜻하는 couragement의 합성어로 우리말로 풀면 ‘용기를 북돋다.’라는 뜻이다. 반대로 낙담을 영어로 하면 discouragement인데, 이는 ‘용기를 꺾는다.’는 의미다. 아들러 상담학파는 인간의 파괴적이고 부적응한 행동을 모두 낙담의 결과로 간주한다(Lundin, 1989). 이를 바꾸어 생각하면 용기를 북돋우는 행위인 격려를 통해 좌절한 누군가에게 자신의 목표를 향해 다시 나아갈 수 있는 가능성을 부여할 수 있다는 것이다.

좀 더 쉽게 말하면 격려는 상대의 기를 살려 주는 일이다. 잠시 자신의 과거를 떠올려 보자. 엄마 앞에서 나는 기가 사는 편이었는데 아니면 기가 죽는 편이었는데, 또 선생님은 나의 기를 살려 주는 분이었는데 반대였는지 말이다. 기억 속의 많은 사람 중에서 나에게 용기를 북돋아 준 이를 떠올려 보자. 그들은 아마도 나의 말을 잘 들어 주고, 긍정적인 점에 초점을 두었을 것이며, 경쟁보다는 협력을 강조했을 것이다. 또 잘못 행동했을 때에도 빈정대기보다는 희망을 언급하고, 창피를 주기보다는 적절히 자극하였을 것이다. 그리고 수행결과에 가치를 두지 않고, 나의 존재

에 가치를 두어 존중하였을 것이다. 이외에도 어떤 말과 행동이 나에게 격려가 되었는지 살펴볼 필요가 있다. 물론 그들도 그들이 하는 행동이 격려라는 것을 정확히 알고 있었을 가능성은 많지 않다. 그러나 그들이 나의 기를 살려 주었고, 그런 일들이 모여 지금의 나를 이루었다는 점은 의심할 여지가 없다.

2. 격려와 아들러심리학

학생들을 효과적으로 격려하기 위해서는 아들러심리학에 대한 이해가 필요하다. 아들러심리학에서는 아동의 행동 변화를 촉진하는 가장 기본적인 방안으로서 ‘격려’를 강조함을 앞에서 설명한 바 있다. 아들러심리학에서는 모든 심리적인 문제행동이 병리적인 원인으로 일어나지 않고 낙담(discouragement)한 결과로 간주한다(Schoenaker, 2011). 따라서 학생을 지도할 때, 문제행동의 원인을 규명하여 원인을 제거하려고 하기 보다는 격려(encouragement)를 통하여 낙담으로부터 벗어나도록 하면 문제행동도 사라진다는 입장을 취한다. 많은 교사는 학생들의 문제행동을 지도할 때, 학생의 행동에 대해 시시비비를 가리려고 하고 그 원인을 따지려 든다. 그리고 잘못된 행동을 반복하지 않도록 주의를 주고, 필요하다고 생각하면 처벌하기도 한다. 이러한 방식은 교사가 학생보다 우월하여 학생을 통제하는 역할을 수행하는 것이 당연하다는 전제가 깔려 있다. 이는 교사와 학생 간 우열의 관계, 위계적 관계를

상정한다. 오늘날과 같은 민주사회에서 이러한 수직적이고 권위적인 관계로는 학생지도를 민주적으로 할 수 없으며 교육적인 효과도 담보할 수 없다. 반면에 아들러심리학은 모든 인간관계는 민주적이고 평등한 관계가 되어야 함을 강조한다(Dreikurs, 1971). 따라서 교사와 학생 간의 관계도 서로 역할은 다르지만 사회적으로 평등한 민주적인 관계를 맺어야 하고, 이러한 민주적인 관계를 바탕으로 공동의 목표를 설정하고 상호 협력하는 역할을 찾아 수행하여야 효과적인 학생지도가 가능하다고 한다. 다시 말하면, 교사와 학생이 함께 공동체 의식을 공유하고 발달시켜야 한다는 것이다. 이를 격려와 관련시키면, 격려하는 교사는 학생과 평등한 관계를 맺고, 더 나아가 학생과 함께 공동체 의식을 형성하고 발전시켜 간다.

격려하는 교사는 인간이란 원래 불완전한 존재임을 깊이 받아들이고, 학생의 불완전한 모습을 있는 그대로 수용하고 존중한다. 아들러심리학은 인간이 불완전한 존재라는 인식에서부터 시작한다. 인간의 불완전성은 열등감을 불러일으킨다. 아들러는 이러한 열등감이 인간에게 보편적인 현상이라고 생각하였다. 인간은 평생 자신의 열등감을 극복하여 보상하는 방향으로 우월성을 추구하면서 살아간다. 즉, 열등감은 보다 완전한 존재로 나아가게 하는 에너지로 작용한다는 것이다. 따라서 격려하는 교사는 학생들이 자신의 열등한 또는 불완전한 모습을 직면하고 감당할 수 있도록 지지하여야 한다. 다시 말하자면, 불완전할 용기(courage to be imperfect)를 갖도록 격려하는 것이다. 이는 ‘나는 지금 나의 모습 그대로 충분히 훌륭하다(I am good enough as who I am.)’는 자기수용의 태

도를 갖도록 하는 것이다(Yang, Milliren, & Blagen, 2010). 또한 격려하는 교사는 학생들이 자신의 열등한 또는 불완전한 모습에 머무르지 않고 더 나은 또는 더 완전한 모습으로 나아가려고 노력하는 과정을 세심하게 알아차리고 함께 나눈다. 이렇듯 정상적인 열등감은 곧 동기가 되어 자기성장의 원동력이 된다.

그러나 지나치게 과장된 열등감은 자신이 현재보다 더 나아질 수 없다고 확신하고, 현재의 열등한 모습에 머물게 하며, 이로부터 낙담하여 다양한 부적응적이며 파괴적인 행동을 하게 한다. 아들러심리학에서는 이러한 지나치게 과장된 열등감을 ‘열등감 콤플렉스’라고 한다(Lundin, 1989). 따라서 격려하는 교사는 학생의 열등감 콤플렉스를 정상적인 열등감으로 완화하도록 돕는다. 그리고 더 나아지려고 노력하는 과정을 격려한다.

프로이트 심리학은 현재의 행동을 과거의 산물로 보는 결정론적 관점에 서있지만, 아들러심리학은 현재의 행동을 미래의 목표를 추구하는 과정으로 보는 목적론적 입장을 취한다(Lundin, 1989). 사람들은 각자 자신의 열등감을 보상하며 우월성을 추구하는 과정에서 지향하는 목표를 형성한다. 예를 들면, 어렸을 때 부터 신체가 병약했던 아틀러는 훌륭한 의사가 되는 것을 목표로 삼고, 이를 통해 자신의 병약함을 보상하고자 하였다고 한다. 즉, 미래의 목적을 추구하는 과정에서 현재의 행동이 구성된다는 것이다. 따라서 아들러심리학에서는 부적응적이며 파괴적인 행동이 과거의 무엇인가에 의해 영향을 받아 생긴 것이 아니라 미래의 목적 성취를 위하여 나름대로 최선을 다해 선택한 행동이라고

믿는다. 이에 격려하는 교사는 학생의 문제행동을 일으킨 원인을 찾기보다는 문제행동을 통해 학생이 지향하는 목적이 무엇인가를 이해하려고 한다. 그리고 학생이 지향하는 목적을 정확하게 이해하면, 학생의 목적을 달성하는 데 문제행동 대신에 보다 효과적이고 효율적인 행동을 선택하도록 돕는다.

또한 격려하는 교사는 학생이 비현실적이거나 부적절한 목적을 추구하고 있음을 알게 되면, 현실적이고 적절한 목적으로 수정하도록 돕는다. 목적이 수정되면 이를 위하여 선택하는 행동들도 다르게 된다. 이는 아들러심리학이 ‘행동수정’이 아니라 ‘동기수정’을 강조하는 것과 관련한다(Sweeny, 2009).

우리는 자신이 추구하는 목적 달성에 도움이 된다고 판단한 행동들을 선택 및 반복하게 되는데, 이러한 행동들은 그 사람의 삶의 방식이 된다. 이를 아들러심리학에서는 생활양식(life-style)이라고 하였다. 아들러심리학에서는 아동이 4~5세가 되면 환경에 대한 태도가 고정된다고 보고 있다. 따라서 생활양식도 생애 초기에 형성되고, 보통의 경우 별다른 변화 없이 이후 삶에서도 계속 유지된다고 한다(Lundin, 1989). 즉, 생활양식은 자신의 삶을 살아가는 핵심적인 방식이다. 따라서 격려하는 교사는 학생들의 기본적인 생활양식을 이해하기 위하여 노력한다. 아들러심리학은 생활양식 평가를 위하여 초기기억, 가족구도, 관찰 등의 방법을 소개하고 있다(Sweeny, 2009).

아들러는 이러한 생활양식을 네 가지로 분류한 바 있다. 첫 번째는 사회적으로 유용한 형, 두 번째는 지배형, 세 번째는 기생형,

마지막으로 네 번째는 회피형이다(Lundin, 1989). 그는 이 중에서 사회적으로 유용한 생활양식만을 건강한 생활양식으로 들고 있다. 이는 자신이 속한 공동체의 한 구성원으로서 다른 구성원들과 협력하고 공동체에 공헌하는 삶을 사는 것이다. 격려하는 교사는 잘못된 생활양식을 갖고 있는 학생들을 사회적으로 유용한 생활양식을 갖도록 안내한다. 이를 위하여 격려하는 교사는 학급공동체를 발달시킨다. 아들러심리학에서는 교사가 학생 개개인을 상대하는 일보다 학급이라는 집단을 잘 다루는 것이 더 중요하다고 주장한다(Dreikurs, 1971). 즉, 학급 내에서 일어나는 다양한 문제를 개인의 문제가 아니라 학급공동체의 문제로 받아들여 학급구성원들과 공유하고, 이들이 함께 지혜를 모아 해결해 가도록 지도하는 것이다. 이러한 과정에서 학급의 각 구성원들은 모두 평등한 관계를 전제로 민주적인 학급참여를 하도록 격려한다. 이는 학급 긍정훈육법과 회복적 생활지도와도 맥락을 같이한다. 격려하는 교사는 학급공동체를 잘 발달시키기 위하여 학생들이 '나는 전체의 한 부분이다(I am part of the whole).'라는 관점을 받아들일도록 돕는다(Yang, Milliren, & Blagen, 2010).

아들러심리학은 학생들의 부적응적인 또는 파괴적인 행동에 는 자신이 속한 집단에서 자신의 입지를 확보하고 자신의 존재감을 드러내려는 목적이 있는 것으로 본다. 따라서 격려하는 교사는 각 학생이 자신의 학급에서 공동체에 공헌할 수 있는 고유한 역할을 찾고 수행하도록 돕고, 이를 통해 존재의 용기(courage to be)를 발달시키도록 격려한다(Yang, Milliren, & Blagen, 2010).

3. 학교와 격려

학교는 학생들의 성장을 지원하는 곳이지만, 쉽 없는 경쟁의 장이 되기도 한다. 그래서 학교는 학생들을 낙담하게 만들기 쉽다. 실제 현실에서 많은 학생은 낙담해 있다. 그리고 낙담의 결과로 인해 다양한 부적응 행동이 나타나기도 한다(Lundin, 1989).

부모와 교사는 학생들이 경쟁의 세계에서 패배자가 아닌 승자가 되도록 돕고 싶어 한다. 학생들에게는 정답을 향해 일직선으로 빠르게 나아가야 한다는 강박으로 실수가 편안하게 허락되지 않는다. 그들에게 기다림과 시행착오는 더디고 조바심 나는 것이다. 학생들은 사회가 협박하는 패배자의 삶에 불안과 두려움을 느끼며 끝없이 밀려오는 과제들을 해결하고자 노력한다. 그러나 노력하면 할수록, 실체를 알 수 없는 경쟁자는 더 거대해지고 더 앞서간다. 결국 학생들은 보이지 않는 실체 앞에서 낙담하고 만다. 어떤 학생은 시도 자체를 포기하고 경쟁에서 물러나 무기력을 택한다. 또는 잘못된 방식으로 자신의 가치를 인정받으려고도 한다. 경쟁을 포기하지 못한 학생은 주도적인 삶을 포기하고 다른 사람의 기대를 만족시키려는 삶을 살기도 한다.

이런 분위기 속에서는 친구보다 경쟁 상대란 말이 익숙해지고, 정직과 노력 대신 꼼수와 편법만이 중요해진다. 이런 것들이 겹치는 곳에 학교 폭력의 씨앗이 자라나고, 비합리적인 하위문화도 싹튼다. 무엇보다 무서운 것은 학생들 자신이 깨닫지 못하는 사이에 낙담의 희생자가 되어 간다는 것이다.

교사들 중에서도 낙담한 교사를 자주 볼 수 있다. 교직에 처음 임할 때의 큰 기대감과는 달리 교직 생활은 그리 녹록치 않다. 익숙하지 않은 행정 업무로 쪼들매기도 하고, 관리자의 비합리적이고 권위적인 태도에 상처받으며 억울해 한다. 이러한 상황에서는 민주적인 태도로 학생들을 존중하며 자신의 교육 철학을 구현하는 이상적인 학급 운영의 꿈을 펼치기도 전에 불가능을 먼저 생각하게 된다. 교사의 의도대로 변화되기는커녕 교권 실추라는 기둥에 올라서서 권리의 칼을 휘두르는 학부모와 학생들 앞에 교사도 질 수만은 없다는 듯 당초의 순수함을 잃고 드세어진다. 그러는 사이 교실은 사제 간의 정이 넘쳐나는 따스한 공간이기보다는 나와 너의 이익을 찾으며 메말라 가는 공간이 된다. 이러한 상황에서 교사는 스승으로서의 보람을 느끼며 뿌듯하기보다는 무기력감 속에 서서히 빠져들기 쉽다.

때로 지친 교사는 동료들에게 학급의 무법자를 소개하는 것으로 자신이 얼마나 힘든 상태인지를 위로받으려 한다. 그 녀석이 얼마나 못됐는지, 학부모는 왜 그리 무례한지, 교사가 어디까지 참아야 하는지에 대해 신세 한탄을 한다. 그러나 동료들의 뜨거운 공감으로 한결 마음이 가벼워진 듯하다가도 결국 ‘그 녀석도 불쌍하지!’라는 안타까움으로 가슴 아파한다. 도대체 무엇을 더 어떻게 해야 하는지 해법을 찾지 못한 채 어쩐지 교직은 자신과 어울리지 않는다는 생각을 하기도 한다.

낙담에 빠진 학생과 교사는 자신의 나약함을 책망하고 스스로 위축되며 자기 존재에 대한 당당함을 잃어 간다. 이들에게 필요한 것은 완전하지 않더라도 있는 그대로의 자신을 인정하고 수용

하며 자신의 가치를 발견하고 존중하는 것이다. 이를 위해 필요한 것이 격려다.

낙담이 있는 곳에는 늘 격려가 필요하다. 어두울수록 빛은 더욱 빛나듯이 격려도 마찬가지다. 격려를 통해 학생과 교사의 용기를 북돋워야 한다. 격려가 양적·질적으로 늘어날수록 학교 현장에서 낙담하는 사람이 설 자리는 줄어든다. 그러나 문제는 격려가 어떻게 시작되어야 하는가에 있다. 또 누구에 의해 먼저 시작되어야 하는가에 대한 진지한 고민이 과제로 남는다.

4. 격려 사례는 왜 필요한가

학생과 교사에게 일어난 낙담을 해결하기 위한 실마리는 결국 학생과 교사에게서 찾아야 한다. 학생과 교사는 서로에게 상처를 주기도 하지만, 그 순간들은 늘 격려의 기회로 삼을 수 있다. 그렇다면 학생과 교사 중에서 누가 먼저 변화를 시도할 수 있을까? 이 질문에는 단연 교사라고 답할 수 있다. 교실에서 교사의 파급력이란 ‘교육의 질은 교사의 질을 넘어설 수 없다.’라는 말로 대신할 수 있다. 교사는 학생들을 효과적으로 격려하는 방법을 잘 알고 있어야 한다.

격려를 알게 되면 실행해 보려는 의지를 가질 수 있다. 그러나 격려하기 위해 어떻게 접근하고 어떻게 실천해야 하는지에 대해서는 어려움이 따른다. 또는 자신의 행동이 격려인지에 대한 자

신감이 부족하여 잠시 시도하다가 꾸준한 실천을 그만둘 수도 있다. 이에 격려가 어렵고 힘든 것이 아니라 누구든지 충분히 시도할 만한 가치가 있고, 교실이 협력적으로 변화될 수 있다는 것들이 책을 통해 공유하고자 한다.

다음 장에 소개할 격려 사례들은 현직 초등교사들이 아들러 개인 심리학을 공부하면서 정리한 내용이다. 필자들은 이 과정에서 자신들도 낙담하고 있음을 알게 되었고, 스스로 격려받는 경험을 했다. 그리고 각자 처한 환경에서 학생들을 격려하기 위해 다양한 방법으로 노력하면서 주기적인 모임을 통해, 교사로서의 자신의 행동이 격려인지와 격려라면 왜 그런지에 대해 교수님과 더불어 깊은 논의를 했다. 교수님의 지도는 필자들에게 북극성과 같았다.

한편으로, 우습게도 격려한다고 시도한 말과 행동이 오히려 학생의 기를 꺾는 것이 되기도 했다. 그동안 몸에 밴 습관이 무의식적으로 표현되었기 때문이다. 하지만 그런 노력들도 무의미한 것만은 아니었다. 실패를 통해서도 배울 수 있고 시도하지 않은 것보다 낫기 때문이다. 그렇게 계속 공부하며 외국의 사례를 우리나라의 현실에 맞추어 수정하여 적용해 보고, 각자의 환경에 맞추어 격려 계획을 세우기도 했다. 그 과정에서 격려 사례들이 엄선되었다. 각각의 사례들은 <상황>을 설명하고, 그 상황을 해결하기 위한 교사의 활동 내용을 <개입>으로 정리, 그리고 교사의 개입이 유의미한 활동이 될 수 있는 해설과 이론적 근거를 들어 <원리>라고 명명했다. 사례들은 소주제에 따라 분류하고, 각 장에는 필자들이 중요하게 생각한 격려 사례의 지침을 정리하여 이룸

붙였다. 그 내용은 개인심리학의 창시자인 아德勒의 영문 이름 철자를 따라 A.D.L.E.R.로 하였다. 제3장부터 제7장까지의 내용은 이 순서에 따라 정리되었는데, 그 내용은 다음과 같다.

〈표 1-1〉 A.D.L.E.R.

Affective - 존중과 애정을 지닌 교사(A 교사)

Democratic - 민주적인 공동체를 만드는 교사(D 교사)

Leading conversation - 대화를 이끌어 가는 교사(L 교사)

Encouraging - 용기를 북돋는 교사(E 교사)

Ready for encouragement recipe - 격려 레시피를 준비한 교사(R 교사)

1) Affective-존중과 애정을 지닌 교사(A 교사)

격려는 기술보다 태도에 가깝기 때문에 단편적인 한마디의 말만으로 이루어질 수는 없다. 그래서 격려를 행하는 교사를 묘사하는 일은 꽤나 까다로운 일이다. 그런 의미에서 사례야말로 격려의 태도를 설명하는 좋은 방법 중의 하나다. 교사는 학생과 수평적인 관계를 형성하기 위해 경청·눈맞춤·관심·존중과 같은 일상적인 것들을 활용하여 상대에 대한 애정을 표현할 수 있다. 격려의 태도는 비록 눈에 보이거나 손에 잡히지 않지만 따뜻한 마음이 동반되어야 함을 기억해야 한다.

2) Democratic-민주적인 공동체를 만드는 교사(D 교사)

아들러심리학이 지향하는 교사는 권위적인 교사가 아닌 민주적인 교사다. 민주주의는 단지 정치체제만이 아니다. 사회를 구성하는 중요한 철학 중의 하나로써 민주국가의 교육은 민주주의에 기반한다. 민주적인 교사는 학생들을 다그치고 몰아세우지 않는다. 리더가 되어 이끌고 동기를 부여한다. 경쟁보다 협력을 우선시하고, 학급을 공동체로 통합한다. 학생들은 민주적인 학급에서 공동체에 기여할 기회를 부여받고, 사회적 관심을 증진시켜 나간다. 또 크고 작은 일을 스스로 학급회의를 통해 해결하는 방법도 익히게 된다. 격려하는 교사는 학급구성원 개인을 상대하는 것보다 공동체를 중심으로 하는 학급시스템을 구축하여 운영하는 일에 관심을 둔다.

3) Leading conversation-대화를 이끌어 가는 교사 (L 교사)

학교에서 교사와 학생들의 관계는 많은 부분이 대화를 통해 이루어진다. 그래서 교사의 언어와 대화는 아주 좋은 격려 방법이 된다. 위에서 언급했듯이 격려란 기술보다 태도에 가깝지만, 격려를 표현하는 대화 방법을 익히는 것은 필수다. 이는 격려라는 요리를 어울리는 그릇에 담는 일과 같기 때문이다. 소크라테스 질문 기법, 나-전달법, 공감하기 등 상대를 격려하는 대화 방법을 익힌다면 보다 효과적인 격려가 가능하다.

4) Encouraging – 용기를 북돋는 교사(E 교사)

격려의 핵심은 용기를 북돋는 것이다. 이는 낙담한 학생의 기를 되살리는 일이기도 하다. 기를 살리기 위해서 작은 성공 기회를 부여하여 자존감 회복을 돕고, 대안을 찾거나, 변화를 감지하고, 믿음을 보여 주는 노력을 거듭해야 한다. 일상에서 계속되는 사소한 격려는 낙숫물이 방울방울 떨어져 단단한 바위에 구멍을 뚫어 내는 것 같아, 격려가 낙담한 학생들에게 어느새 용기를 북돋우는 것을 발견할 수 있을 것이다.

5) Ready for encouragement recipe

– 격려 레시피를 준비한 교사(R 교사)

격려의 철학으로 무장된 사람일지라도 이를 교육 현장에서 실제 적용하는 일은 생각처럼 쉬운 일은 아니다. 알고 있는 것과 아는 것을 실행하는 일이 항상 일치하지는 않기 때문이다. 아는 것을 실행으로 옮기기 위해서는 마음으로 자주 생각하고 실천으로 옮길 때 내 것이 된다. 그래서 격려를 실행하기 위한 시작점을 만들고 이를 통해, 격려를 계획하고 적용하려는 노력이 필요하다. 격려 레시피는 마치 요리 레시피처럼 핵심 요소를 적어 놓은 것이다. 이렇게 만들어진 격려 레시피는 동료 교사들과 나누기 좋은 형태가 된다. 격려의 철학을 이해한 사람이라면 격려하고자 할 때의 시간이나 장소, 학령에 적절한 격려 레시피를 골라 사용할 수 있으므로 실질적인 도움을 받을 수 있을 것이다.



아들러심리학의 격려 사례집 ❶

격려하는 선생님

격려하는 교사는 인간이란 원래 불완전한 존재임을 깊이 받아들이고, 학생의 불완전한 모습을 있는 그대로 수용하고 존중한다. 아들러심리학은 인간이 불완전한 존재라는 인식에서부터 시작한다. 인간의 불안정성은 열등감을 불러일으키는데, 아들러는 이러한 열등감이 인간에게 보편적인 현상이라고 생각하였다. 인간은 평생 자신의 열등감을 극복하여 보상하는 방향으로 우월성을 추구하면서 살아간다. 즉, 열등감은 보다 완전한 존재로 나아가게 하는 에너지로 작용한다는 것이다.

따라서 격려하는 교사는 학생들이 자신의 열등한 또는 불완전한 모습을 직면하고 감당할 수 있도록 지지한다. 또한 격려하는 교사는 학생들이 자신의 열등한 또는 불완전한 모습에 머무르지 않고 더 나은 또는 더 완전한 모습으로 나아가려고 노력하는 과정을 세심하게 알아차리고 함께 나눈다.