



회복적 양육: 더 강하게 구축 우리와의 관계 어린이들

메건 노바라
회복 관행 교육자
2024년 2월 28일



메건 노바라

교사/회복 실천 코치 지역사회 활동가/학부모



EVANSTON/SKOKIE
SCHOOL DISTRICT 65



Twiggs Park Neighbors for Peace Block Club



회복 관행이란 무엇입니까?

그리고 그것들은 양육에 어떻게 적용됩니까?



복원 관행의 기본 가설

“인간은 권위를 가진 사람이 그들에게 대하거나 그들을 위해 일할 때보다 함께 일할 때 더 행복하고, 더 협력적이며, 더 생산적이며, 행동에 긍정적인 변화를 가져올 가능성이 더 높습니다.”

국제 복원 실습 연구소



회복 관행이란 무엇입니까?

- 사고방식의 변화
- 문화
- 철학
- 한 가지 방법**존재**, 뿐만 아니라**행위**
- 을 위한 *모두* 모든 커뮤니티의 이해
관계자: 직장,
학교든, 가족이든
- 모든 사람이 목소리를 내고 소중한
커뮤니티 구성원이자 기여자로 여겨
지는 집단주의 모델입니다.



회복 관행이 아닌 것:

● 하나의 연습

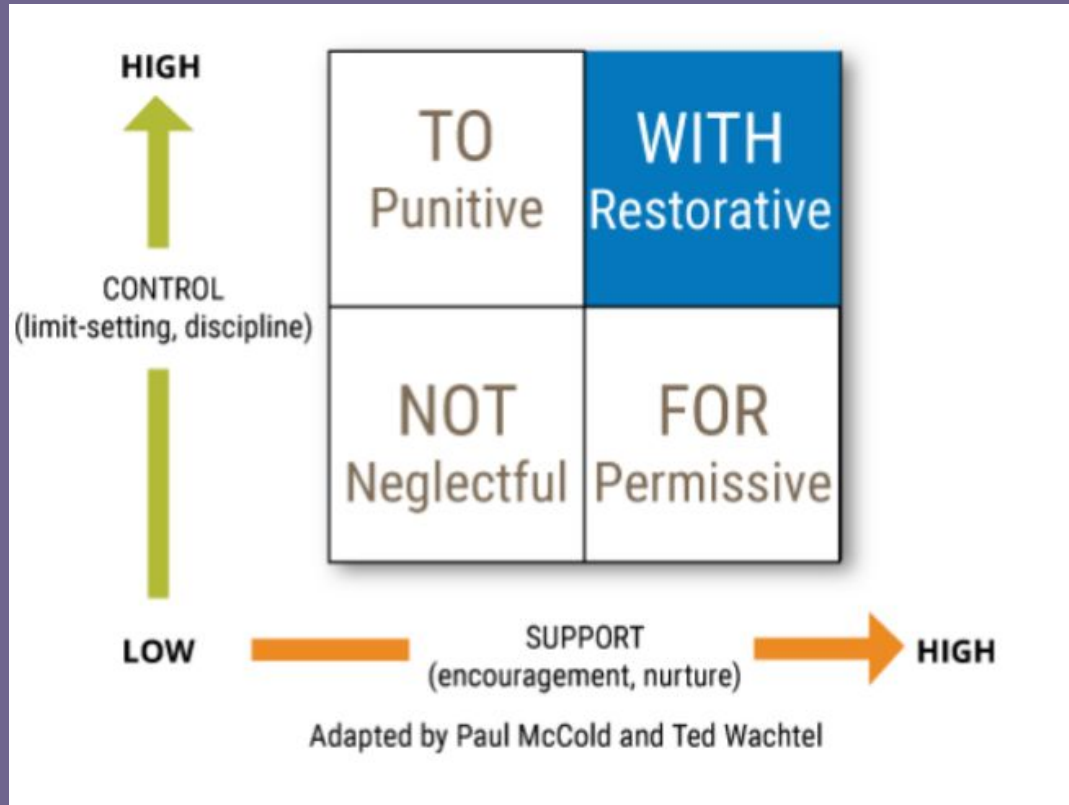


어떻게 회복 관행~에 나타나다 육아?

- RP 빌드강하고 회복력 있는 관계 당신의 아이들과 함께.
- RP는 다음을 식별하는 데 도움이 됩니다.행동의 근본 원인.
- RP는 식별에 도움이 됩니다.전략 부정적인 행동을 바꾸는 것.



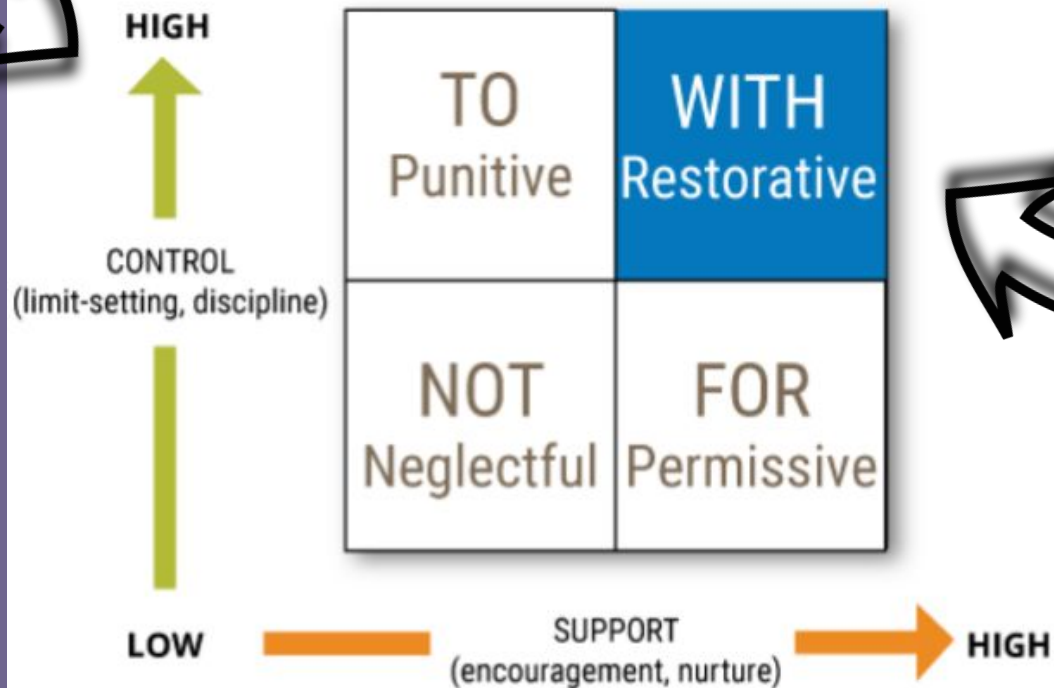
사회 징계 창



Paul McCold와 Ted Wachtel이 각색함

사회 징계 창

창피
타하다
처벌



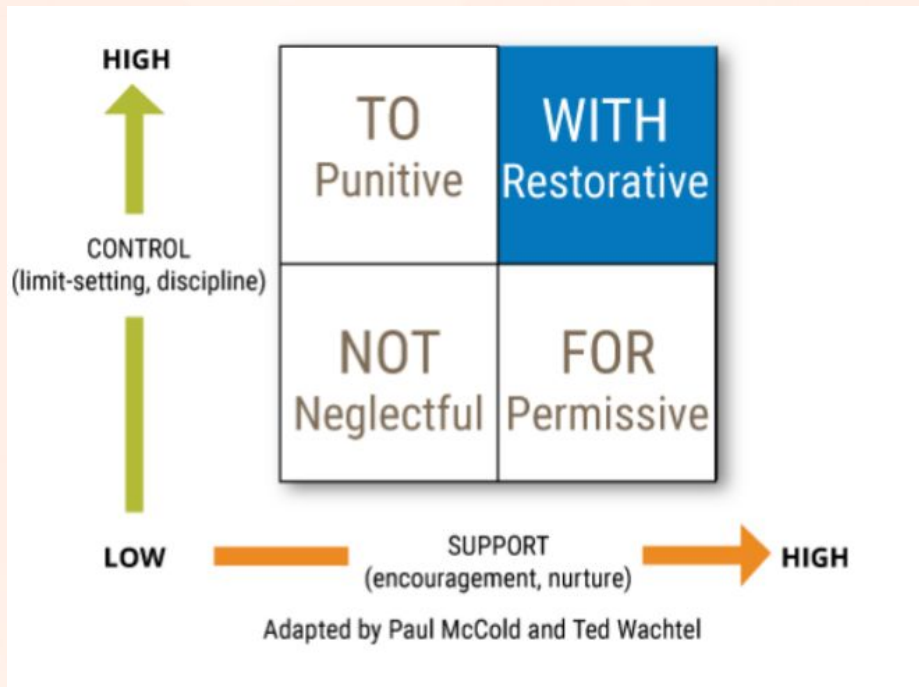
관련
가이드와 함께
계정

Adapted by Paul McCold and Ted Wachtel

Paul McCold와 Ted Wachtel이 각색함

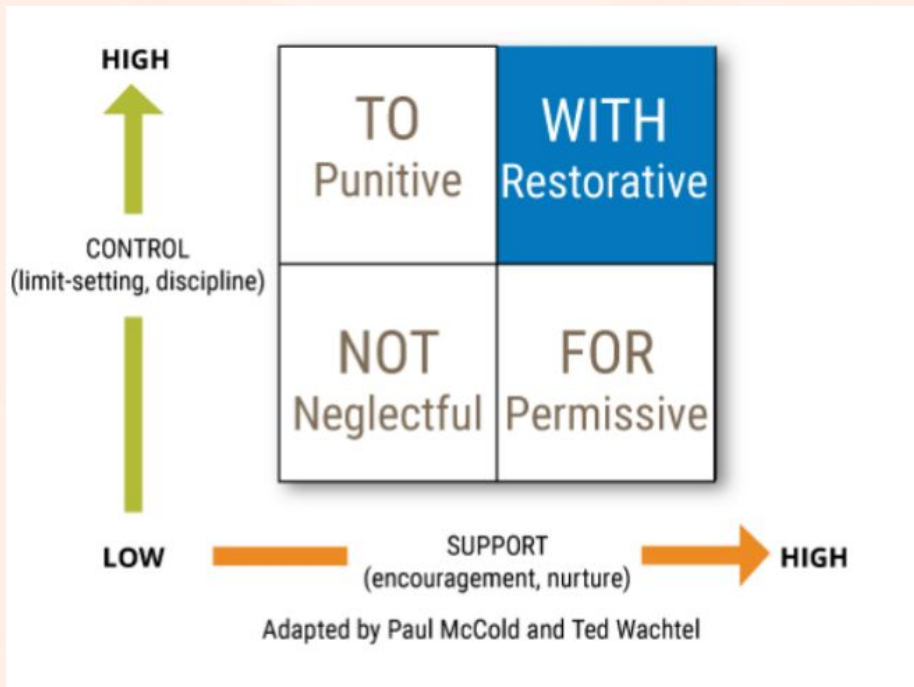
자신의 부모의 양육 스타일을 고려하십시오...

사회 징계 창을 도구로 사용하여 자녀 양육을 어떻게 경험하셨나요?



귀하의 양육 스타일을 고려하십시오...

사회적 징계 창을 도구로 사용하여 자녀 양육에 대해 어떻게 생각하십니까?

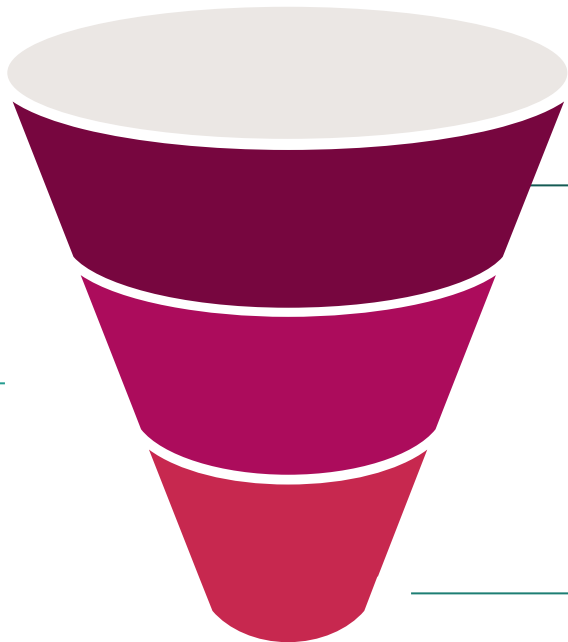


회복은 무엇을 하는가?
연습은 다음과 같습니다.
34학군 학교요?

우리 학교의 회복 관행

강장제 대화

다음과 같은 경우에 발생합니다.
피해가 발생하
둘 사이
파티.

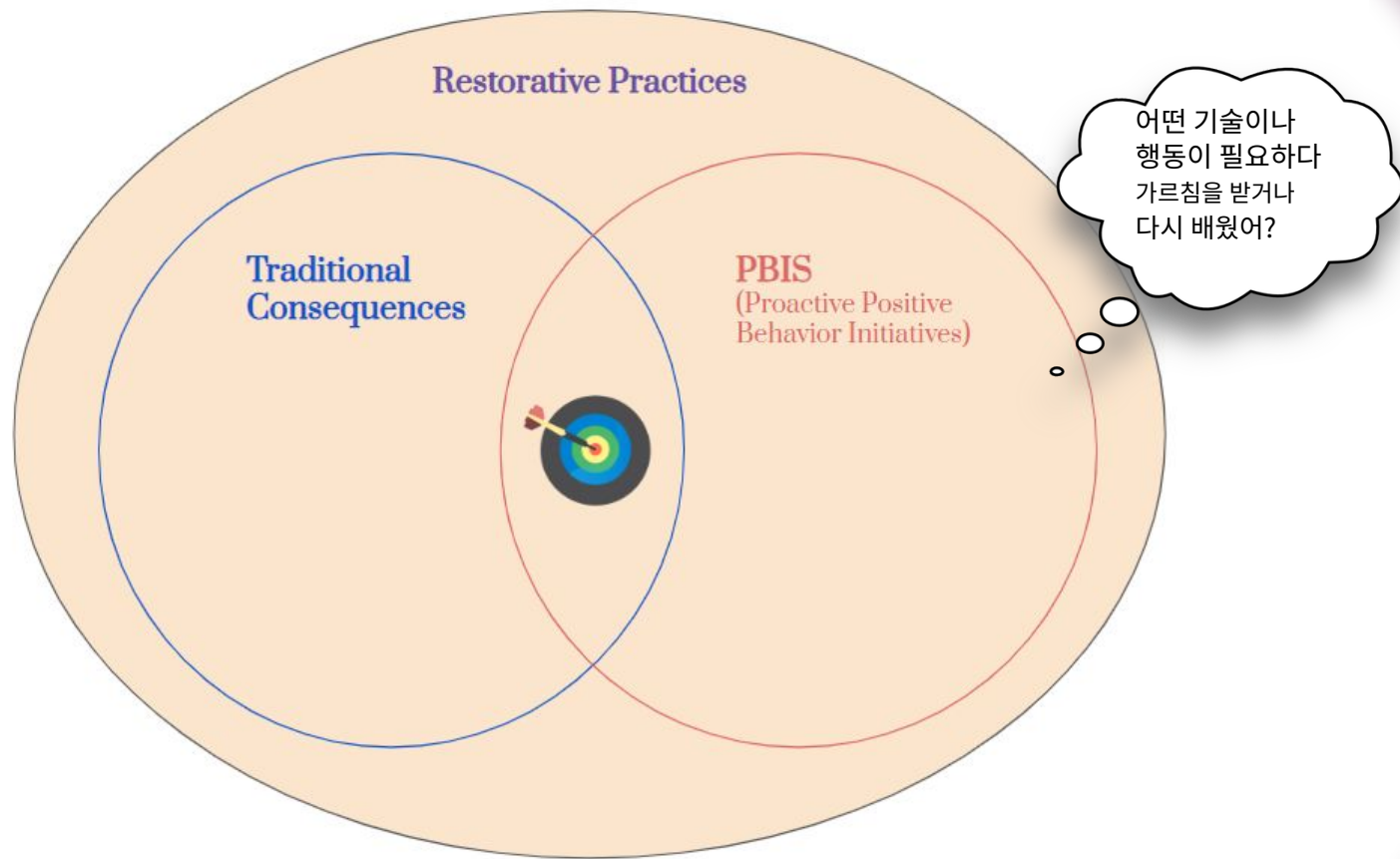


사전 예방적인 서클 공유

기초
회복 관행
학교에서

강장제 컨퍼런스

에서 발생
관리자가 있는 사무실
팀. 강장제
대화는
백본.



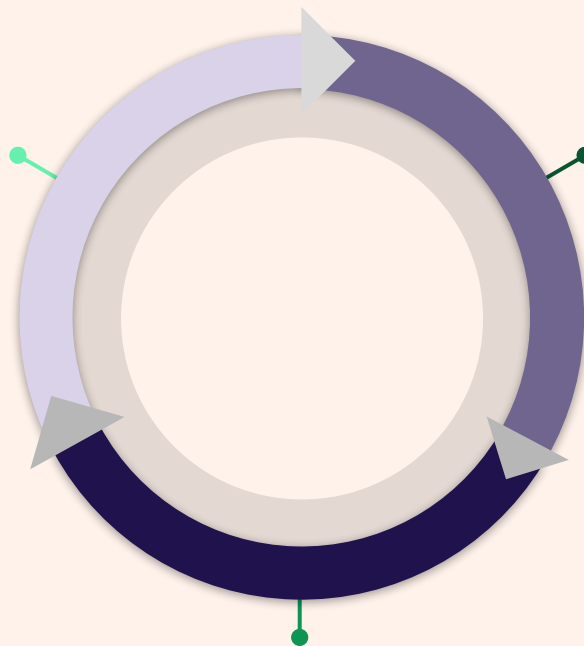
“모든 행동은
표현

필요해요.”

관계, 책임 및 규제, Van Marter
수어스 앤 홀, 2019



행동



전력 손실

되찾으려고 노력 중
제어

필요한 분야

정서적 필요

관계적 필요성

신체적 필요

제어 필요성

필요한 분야

정서적 욕구:

사람은 다음으로 돌아가야 합니다.

규제된 상태.

관계적 욕구:

사람은 유대감과 소속감을 느낄 필요가 있습니다.

신체적 필요:

개인은 생리학적 또는 생물학적 요구가 충족되어야 합니다.

통제 필요:

사람은 무슨 일이 일어나고 있는지에 대해 발언권을 가져야 합니다.

우리는 노력하고 있습니다
에서 이동하다
봄
행동...

식별하기 위해 필요.



강장제 규율

피해를 입었을 때 대응
이미 발생



전통적인 규율



징벌적

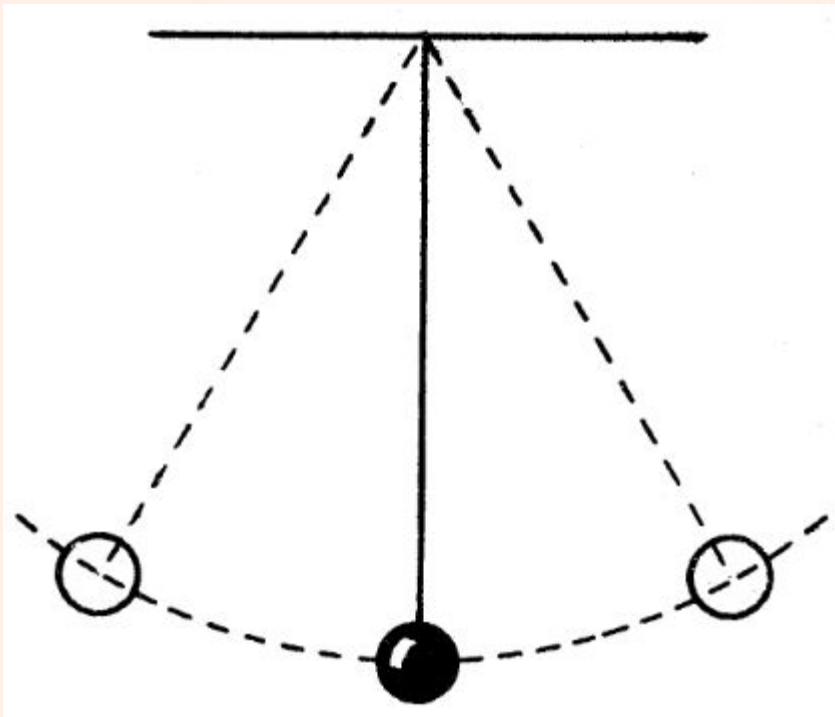
허용적



진자 스윙

1900년대 육아:

위에서 아래로
징벌적
엄격한
"에게"
부모로서의 부모



2000년대 육아

평등주의자
허용적
평상복

"함께" 또는 "를 위해"
친구로서의 부모

“제가 뭔가 잘못했어요.”

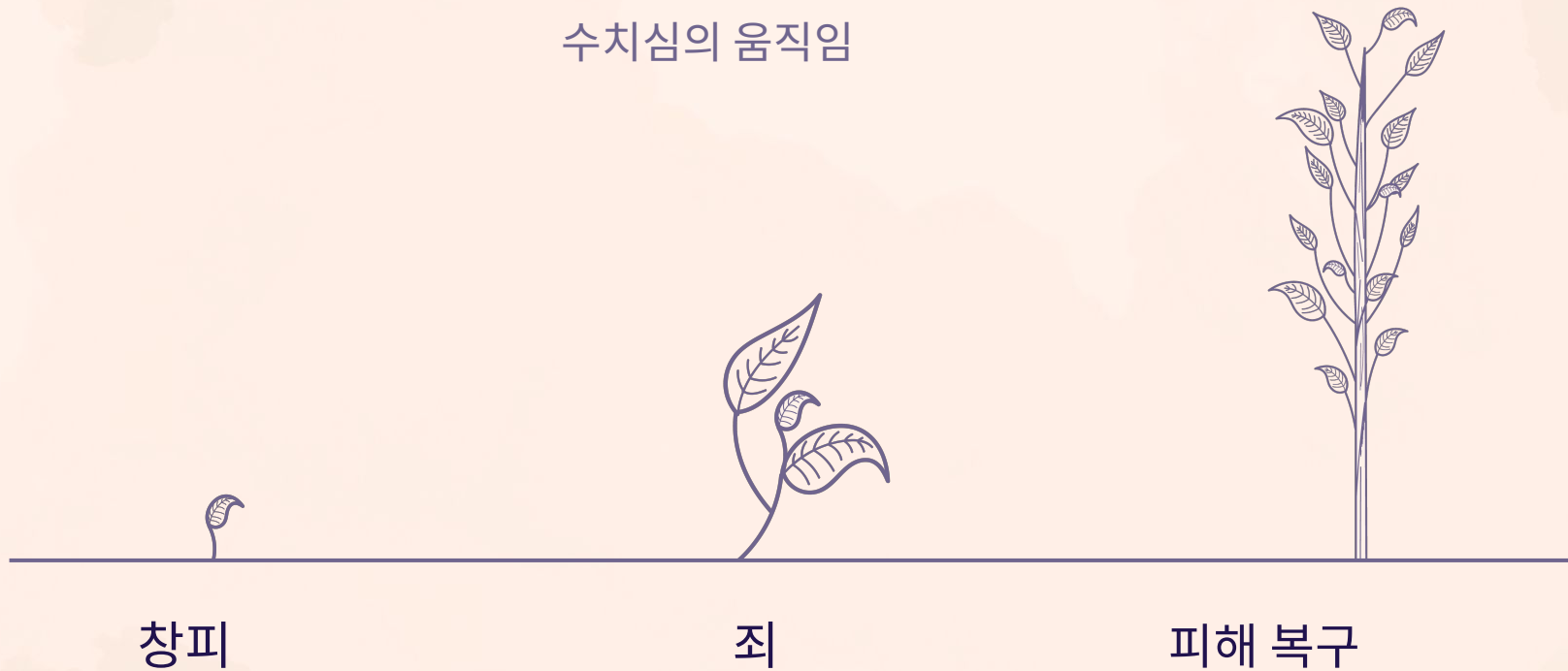
죄



창피

“나는 나쁜 사람이기 때문에 뭔가 잘못했습니다.”

수치심의 움직임



수치심에 대한 해독제는 공감이다.

표준 회복 질문

- 무슨 일이에요? 무슨 일이 일어나고 있나요?
- 그 당시 당신은 무엇을 생각하고 느꼈습니까? 그 이후로 어떤 생각을 했나?
- 당신이 한 일로 인해 누가 어떤 방식으로 영향을 받았습니까?
- 일을 바로잡기 위해 무엇을 해야 한다고 생각합니까?
- 이런 일이 다시 발생하지 않도록 하려면 어떻게 해야 합니까?

(소크라테스 참여 - IIRP, Real Justice Conference, 2007)



사전 예방적인 사고방식 및 전략

가족의 분위기 조성

환경





중요 요소들

행동
영향
행동

당신은 행동을 더 많이 연습니다.
당신이 가장 많이 알아 차립니다.

일관성
규칙 및 루틴



제거하다
그만큼
“해야 한다”

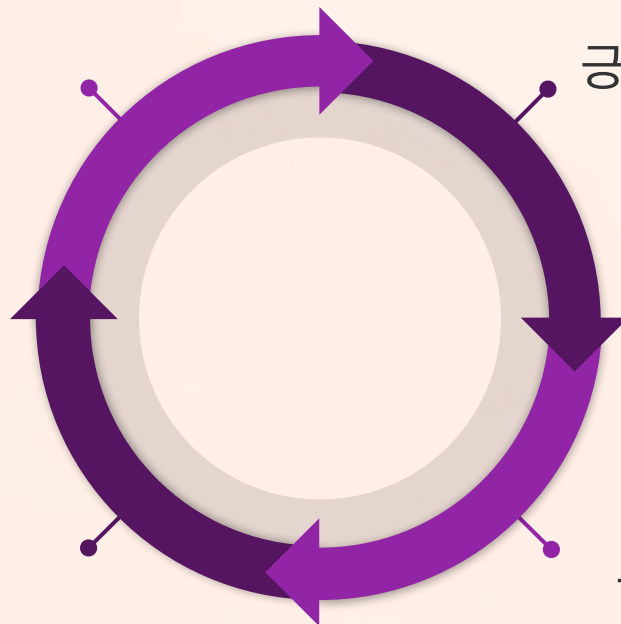
어쨌든 우리는 그것들을 만들어
냈습니다.

집단주의
당신은 어떤 가족 분위기를 조성
하고 싶나요? 함께?

행동 루프

부정적인 치
행동

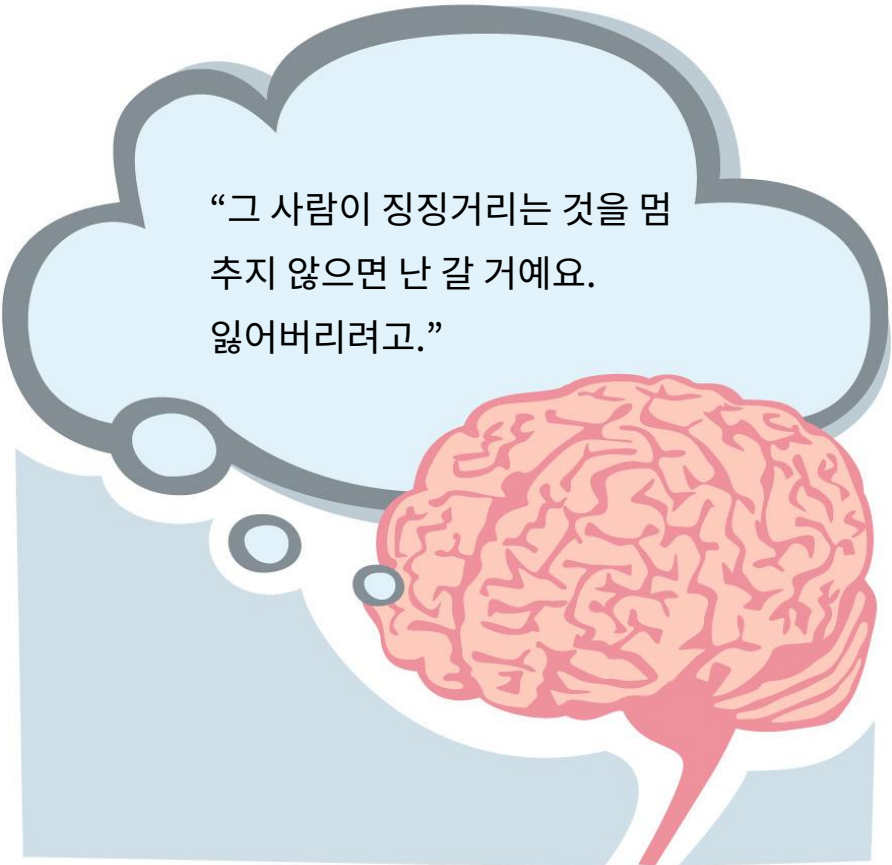
긍정적인 부모 행동



부정적인 파렌
행동

긍정적인 아동 행동

모든 행동은 의사소통이다. 그 행동은 욕구가 충족되지 않았음을 알리는 것입니까? 힘의 상실인가? 연결/관심을 추구하는 것입니까?

A stylized illustration of a human brain in shades of pink and red. Above the brain is a large, light blue thought bubble with a dark blue outline. Inside the bubble is Korean text. The background is a solid light blue.

“그 사람이 징징거리는 것을 멈추지 않으면 난 갈 거예요. 잃어버리려고.”

우리의 감정 두뇌가 생각 두뇌를 대신합니다.

예상치 못한 행동에 대한 전략: 심호흡을 하고, 떠나고, 안전한 표면에 부딪치고, 단순히 행동을 객관적으로 기록하십시오.

아이의 행동이 고양될 때:



메시지를 짧고 단순하며 명확하게 유지하세요. “당신은 꽤 화가 난 것 같습니다. **언제**그만 소리 지르세요. **그 다음** 에들을 준비가 되어 있겠습니다.” 그리고 그만 얘기하세요!

반사

1. 당신을 정말 화나게 만드는 육아 상황을 말해보세요.

Ø 평소 반응은 어떻습니까?

Ø 그것이 당신과 상황에 효과적인가?

Ø 다음에 시도해보고 싶은 다른 기술이 있나요?

2. 명확하고 일관된 규칙과 기대치 측면에서 어떤 영역에서 잘하고 있다고 생각하시나요?

Ø 어느 부분에서 개선이 필요합니까?

일관성

“Sometimes
the bravest
and most
important
thing you can
do is just
show up.”

— BRENE BROWN

cupofcharisma.com

루틴 확립하기

01	왜 그런지 설명하세요. 루틴이 중요해요.	긍정적이고 적극적인 언어로 구성하십시오.
02	다음과 같은 경우에는 명시적으로 설명하세요. 단계를 설명하고 있습니다.	정리 장치 사용: 체크리스트, 스티커 차트, 그림, 다이어그램, Google 캘린더 등
03	자녀로부터 의견을 얻으십시오.	그들은 다른 관점을 제공할 것이며 동의하면 더 많은 책임이 따르게 될 것입니다.
04	루틴을 연습하세요 함께.	자녀가 일상을 내면화하는 데는 생각보다 시간이 오래 걸릴 것입니다.
05	계속 연습하세요 루틴.	자녀가 일상적인 일을 성취할 수 있을 때까지 긍정적인 강화를 계속하십시오. 독립적으로.



일상과 일관된 기대

- **당신의 집에는 어떤 반박할 수 없는 규칙이 있나요?**

- ★ 자녀의 선택에 따른 자연스러운 결과를 가져오는 행동에 대한 일관된 기대는 보안을 강화하는 데 도움이 되며 더 나은(희망적으로) 배경을 제공합니다.
의사결정과 책임.

“해야 할 일”을 없애기



내 아들의 아침 체크리스트:

- ☐ Pack lunch
- ☐ Pack I-Pad and phone
- ☐ Fill water bottle
- ☐ Mask
- ☐ Use bathroom
- ☐ Socks, shoes, jacket
- ☐ SCREENS!

RE-COMMITMENTS

- Eat more
- Drink more water
- Check homework nightly
- To bed starting at 9:00

자녀의 두뇌가 건강해지기 위해 필요한 것:

잠

6~12세 어린이는 규칙적으로 잠을 자야 합니다.**9-12** 24시간당 시간.
13~18세 청소년은 잠을 자야 합니다.**8-10**시간.

미국수면의학회

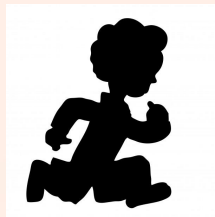
건강한 음식과 많은 물

고단백 아침 식사와 하루에 6~8 컵의 물(탄산음료 제외)을 마십니다.

제한된 화면 시간

자녀가 화면에 노출되면서 놓치고 있는 것이 무엇인지 생각해 보세요. 취침 시간 30~60분 전에 화면을 끄세요. 침대에 전화기를 가져가지 마세요!

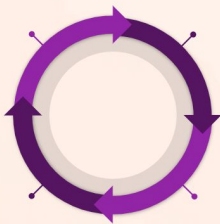
매일 운동



가족 환경의 기후와 문화



Behavior Loop



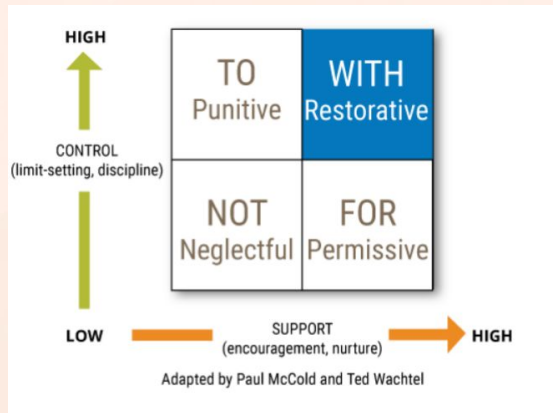
회복을 위한 대화



구조화된 루틴



Consistency



“아이들은 단지 그럴 필요가 없습니다
사랑받았다; 그들은 자신이 하는 어떤 일도 상
황을 바꾸지 않는다는 것을 알아야 합니다.
사랑받고 있다는 사실.”

알피 콘





감사합니다!

추가 사항이 있으면 언제든지 문의해 주세요.
생각이나 질문.
메건 노바라

novaramegann@gmail.com



회복 관행 비디오