

## 여러분 자녀의 감정 Your Child's Feelings

아이들은 말을 배우고 이해하기도 전에 감정을 느낍니다. 여러분이 기분이 좋고 편안한지, 또는 기분이 안 좋고 긴장되어 있는지 알 수 있습니다. 아이들은 사람들을 인식하며, 사람들이 자신에게 나타내는 감정과 자신이 살고 있는 환경을 인식합니다. 아이들도 성인과 똑같은 감정이 있습니다. 분노, 슬픔, 기쁨, 무서움 등의 말은 모를지라도 이런 감정은 체험합니다.

### 자녀를 귀하게 여기십시오

무슨 일이 있더라도 자신을 사랑하는 사람이 자신의 삶에 있다고 확신하는 것이 아이에게는 매우 중요합니다. 자녀를 사랑한다는 것을, 자녀에게 화가 났을 경우에도 마찬가지라는 것을 자녀에게 보여주십시오. 아이에게 미소를 짓고, 어루만지고, 말을 건네고, 귀기울여 듣고, 살펴보고, 자녀의 감정을 공감함으로써 여러분이 사랑한다는 것을 알게 하십시오.

### 감정을 표현하십시오

자녀에게 감정을 나타내는 말을 가르쳐주십시오. 감정에 이름을 붙이고 자녀의 감정에 대해 이야기함으로써 자녀가 기쁘다, 슬프다, 신난다, 화난다 등의 감정을 이해하도록 도와줄 수 있습니다. 자신의 감정을 표현할 수 있고, 자신이 감정을 표현하면 따뜻하게 받아주는 반응(진정 반사)이 나온다는 것을 아는 아이는 자신의 필요를 알리려고 과장된 행동을 할 가능성이 더 작습니다. 그리고 자신이 어떤 감정을 느끼는지, 왜 그러는지 여러분에게 말하는 법을 배울 것입니다.

여러분을 관찰함으로써 아이들은 자신의 감정을 이해하는 법과 그 감정에 대해 어떻게 해야 하는지 터득합니다. 여러분의 감정과 그 이유에 대해 자녀에게 말해주십시오. 그럼으로써 자녀가 그 감정('나쁜' 감정이라도)이 정상적인 것이며 그에 대해 대응하는 건전한 방법이 있다는 것을 이해하도록 돕는 것입니다. 예: "할머니가 온다 해놓고 갑자기 못 온다니 속상하구나. 심호흡을 몇 번 하면 진정되겠지만, 이럴 땐 잠시 슬퍼하고 울어도 괜찮은 거야."

자녀가 속상하게 했을 경우, 여러분의 기분이 어떤지 조용히 설명해주면서 그래도 자녀를 사랑한다는 것을 확인해주십시오. 이렇게 하면 여러분 자녀는 안전하다는 느낌과 자신이 따뜻하게 포용된다는 느낌이 들면서 감정이입을 배우고 자신의 행동이 다른 사람에게 어떤 영향을 끼치는지 알게 됩니다.

자녀와 무관한 일로 속상할 경우, 여러분 자녀는 자기 때문이 아니라고 생각하면서도 여러분의 감정을 이해하고 스트레스를 받을 수 있습니다. 이런 상황에 대해서도 말해주십시오. 예: "할머니가 못 온다니 우울하구나. 네가 뭘 잘못된 건 아냐."

### 괴로움을 나타내는 신호를 알아차리십시오

아기에게 너무 많은 주의를 기울인다고 해서 아기가 버릇이나 빠지지 않는 않습니다. 어디를 다쳤거나 아프다거나 두렵다거나 외롭다고 여러분에게 알리는 조난 신호를 무시하지 마십시오. 여러분 아기의 신호에 대응하는 것은 아기의 뇌와 몸이 건강하게 발달하는 데 필요한 강력한 유대의 형성을 촉진해줍니다. 연구에 따르면, 아기가 울 때 부모가 즉시 그에 대응할 경우, 생후 1년이 지나면 '울게 내버려둔' 아기보다 덜 울입니다.

신생아가 지나면 아기는 잠깐의 가벼운 괴로움은 참을 수 있게 됩니다(밤에 더 오래 자는 법을 배울 때처럼).

영유아는 자기를 달래주고 힘든 감정을 추스르도록 도와주는 어른에게 항상 의지할 수 있다는 것을 알아야 합니다.

### 도전

여러분 자녀는 날마다 새로운 기술과 능력을 개발하는 등의 도전에 직면합니다. 기는 법, 걷는 법, 말하는 법, 남을 존중하는 법 등 모든 것을 배워야 합니다.

여러분 자녀는 새로운 기술을 배울 동안 좌절을 겪습니다. 짜증을 내기도 합니다. 인내심을 가지고 평정심을 유지하십시오. 자녀의 안전감은 자신이 안전하다는 것을 아는 데 달려 있으므로 자녀를 달래거나 위로해주십시오. 일단 새로운 기술을 익히고 나면 더 만족해 합니다.

자녀가 특정 상황에서 어떤 느낌이 들지, 여러분이 자녀에게 현실적으로 무엇을 기대할 수 있는지 예측하십시오. 여러분과 함께 하루종일 쇼핑몰에서 쇼핑을 했을 경우, 저녁때쯤 되면 기진맥진한 데다 지나치게 흥분한 상태가 될 테고, 이는 울음과 징징거림의 원인이 될 수 있습니다.

다음은 여러분 자녀를 위한 몇 가지 권고입니다:

- 되도록 자녀에게 선택권을 주십시오.
- 자녀가 아무 문제 없이 받아들이는 일상에 따라 하루 일정을 계획하십시오.
- 날마다 건강에 유익한 간식, 신체 활동 및 휴식 시간을 가지십시오.
- 매일 집 밖에서 약간의 시간을 보내십시오.
- 어떤 변화가 있을 예정일 경우에는 자녀에게 알려주십시오. 예: "이제 5분 뒤에 집에 가서 저녁 준비해야 해."
- 사소한 것에 너무 신경 쓰지 마십시오.

자녀가 공격적으로 행동할 경우, 그 이유를 찾고 도움을 주십시오. 목소리를 침착하게 유지하고 자녀를 존중해주면서 아이의 이야기를 들어보십시오(예: "화가 많이 났구나. 왜

그렇게 화가 났는지 얘기해보렴.”) 아이들을 존중해주면 공격성이나 물리적 힘을 사용하는 대신 대화로 문제를 해결하는 법을 배웁니다. 간단하면서도 명료한 말로 행동 및 결과에 대해 말해주십시오(예: “모래를 던지면 여기서 나가야 해.”)

‘타임아웃’은 삼가하십시오(타임아웃: 어떤 일을 잠시 중단하는 것). 자신이 고립되어 있다거나 거부당한다는 느낌은 여러분 자녀가 자신을 압도한 감정에 대처하는 것을 더 힘들게 만들 수 있습니다. 타임아웃보다는 달래기와 가르치기를 목적으로 한 ‘타임인’을 시도하십시오. 여러분의 감정을 절제하면서 다음과 같이 하십시오:

- 자녀와 함께 조용한 공간에 앉아 안정과 진정을 꾀하십시오.
- 자녀의 감정에 대해 물어보고 감정이입을 하십시오.
- 어떤 행동이 왜 적절하지 않은지 설명해주고, 자녀가 다음부터는 다르게 할 수 있는 행동에 관해 이야기하십시오.

긍정적인 훈육에 관해 자세히 알아보려면 ‘Caring for Kids’ 웹사이트를 방문하십시오:

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/positive-discipline-for-young-children>.

### 자부심을 키워주십시오

자부심의 정의는 ‘자기 자신에 대한 믿음’입니다. 아이가 스스로를 다루고 세상에 참여하는 능력은 이 자부심에 달려 있습니다. 자녀의 자부심과 자신감을 키워줄 수 있는 환경을 조성하십시오. 여러분이 필요할 때는 항상 여러분이 바로 곁에 있다는 것을 알고 자녀가 모험을 탐구하고, 실험하고, 시도할 기회를 주십시오.

### 성공의 발판을 만들어주십시오

성공의 가능성을 높여주는 환경을 조성하십시오. 예를 들어, 자녀가 스스로 손을 씻을 수 있도록 세면대 앞에 발판을 놓아두거나 자녀가 신기 쉬운 슬라이퍼를 고르십시오.

### 스스로 하도록 하십시오

여러분이 할 일을 계획할 때 자녀가 몇몇 일을 스스로 하기에 충분한 시간을 할당하십시오. 자녀가 도움을 청할 경우, 돕거나 지도해줄 수는 있지만 할 일을 대신 해주지는 마십시오. 잘 못하거나 빨리 하지 못할 수는 있지만, 아이들은 스스로 신발을 신고 옷을 입으면서 성취감을 느낍니다.

### 선택은 힘입니다

누구나 어느 정도는 자신의 삶을 마음대로 통제할 수 있어야 합니다. 아동은 나이에 적합한 결정을 해야 합니다. 예를 들면 다음과 같습니다:

- 생후 6개월 아기가 고형식을 거부할 경우, 나중에 다시 시도하십시오.
- 만 2세 유아는 어느 셔츠를 입을지 결정할 수 있습니다.

- 만 3세 유아는 여러분이 제시하는 두 가지 아침식사 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다(우유에 넣은 통곡 시리얼+바나나, 또는 땅콩 버터 바른 토스트+오렌지). 되도록 자녀가 자신의 삶에 대해 어느 정도의 선택권이냐 통제권을 갖도록 하십시오(그럴 수 있을 경우). 물론 실수를 다소 하겠지만 그러면서 배우는 것입니다. 올바른 결정을 하는 것은 여러분 자녀가 연습만 하면 얼마든지 터득할 수 있는 기술입니다.

### 존중심을 보여주십시오

자녀가 자기 목소리를 내고, 자신의 관점을 제시하고, 이를 신중하게 고려하도록 장려하십시오. 아이들은 매우 창의적일 수 있으며 문제를 해결할 수 있습니다. 존중심을 보여주고, 여러분이 자녀에게 기대하는 것과 똑같은 예의를 갖추어 상대하십시오. 예의의 본모습을 보여줌으로써 자녀가 존중받는 느낌이 들게 하고 집에서의 가족에 대한 행동의 기준을 정할 수 있습니다.

### 아이들은 일상적인 것을 좋아합니다

아이들은 일상을 바탕으로 잘 크며 변화에 잘 대응하지 못합니다. 치과에 처음 가는 것과 같은 새로운 체험에 관해 이야기함으로써 자녀를 도와줄 수 있습니다. 그리고 자녀의 일상이 달라지게 될 때는 미리 알려주십시오. 예: “내일은 유아원에 가지 않고 제시와 놀 거야.”

### 자세히 알아보기

아동의 보건 및 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

‘Baby’s Best Chance’ 웹사이트:

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.88 MB)

‘Toddler’s First Steps’ 웹사이트:

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #92a 여러분 자녀와 놀이 - 출생 후 만 3세까지 From Birth to 3 Years](#)
- [HealthLinkBC File #92b 여러분 자녀의 발달 - 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92d 배변 학습](#)
- [HealthLinkBC File #92e 취침 시간](#)

본 파일의 일부 내용은 BC 주 건전아동발달연합(BC Healthy Child Development Alliance)의 허락에 따라 고쳐 쓴 것입니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

<https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance>.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.