

자극 감정을 표현하지 않는 아이

아이가 화를 내거나 물건을 던지는 등 감정을 과하게 표현하는 것도 문제지만 감정을 드러내지 않는 것도 문제가 될 수 있다.

아이의 감정 표출 여부는 부모와 관련이 깊다. 부모가 아이에게 감정을 드러내지 못하도록 한 것은 아닌지 확인해보자.

■ 아이에게 참으라고 한다.

아이에게 평소 참음성을 강요하거나 아이가 하고 싶은 대로 행동했을 때 큰 소리를 내며 혼내거나 벌을 주었다면 자신의 생각을 잘 드러내려 하지 않을 수 있다. 어차피 말해도 자기가 하고 싶은 대로 할 수 없고 혼이 날 거란 생각이 먼저 들어서 그렇다.

■ '무시하기' 훈육 방법을 썼다.

아이들은 부모의 관심을 받고 싶어 자기에게 집중할 수 있도록 여러 가지 행동을 한다. 식탁 위에서 숟가락을 떨어뜨린다고 소리를 지르고 때를 쓰는 일 등이 대표적이다. 어떤 부모들은 '무시하면 안 그러겠지' 하며 관심을 보이지 않는 경우가 있는데 부모가 자신에게 관심이 없어 보이면 '아이렇게 해봤자 소용이 없구나' 라고 생각하게 되고, 감정을 잘 드러내지 않게 된다.

일명 '무시하기' 로 알려진 훈육법은 바람직한 행동을 했을 때는 칭찬이 함께 사용되어야 한다. 문제는 많은 부모들이 아이가 잘못된 행동을 멈추면 따뜻하게 다독여 주는 부분을 잊고 그냥 넘어가 버린다. 아이의 마음에 감정이 앙금으로 남을 여지가 생겨나는 것이다.

■ 부정적 피드백을 주었다.

아이가 잘못했을 때 하기 싫어하는 일을 더 하게 하는 등의 부정적인 피드백을 주면 감정을 잘 드러내지 않을

수 있다. 감정을 표출했을 때 자신에게 더 좋은 일이 생기지 않는다는 사실을 깨닫고 오히려 감정을 숨기려 할 수 있는 것이다.



▲ 사진=shutterstock

■ 아이가 감정을 표현하도록 도와주는 법

1. 아이의 감정을 알아주기

아이의 감정을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 자신의 감정을 수용 받으며 자란 아이는 감정 조절을 잘할 뿐만 아니라 타인의 감정도 잘 받아들일 수 있다.

"예!", "아니오!" 로 대답할 수 있는 질문이 아니라 "지금 기분이 어때?" 처럼 아이가 마음을 충분히 표현하도록 질문하고 감정을 알아차려주는 것이 필요하다.

2. 감정 카드 이용하기

아이가 감정 표현을 잘 하지 못한다면 '유쾌한', '짜증나는', '감사한' 등의 감정을 표현한 단어를 감정 카드로 만들어 사용하게 하거나 감정 일기를 써보게 한다. 하루 동안에 일어난 일들에 대해 아이가 느끼는 감정을 확인하고 기록하게 하면 아이의 자신의 감정을 이해하는데 도움이 될 수 있다.

3. 하루 30분 이상 아이와 대화 나누기

아이가 자신의 감정과 생각을 말할 수 있도록 환경을 만들어 주는 것이 필요하다. 아이가 말하는 도중에 말이 막힐 수도 있고 기대하는 만큼 말하지 않을 수도 있다. 이럴 때 실망하는 기색을 보이지 말고 "그렇구나!", "그랬구나!" 라며 긍정적인 반응으로 아이를 격려해 주고, 아이가 대답을 하면 "그래서 기분이 어땠어?" 라는 식의 연속 질문을 통해 아이와 대화를 이어 나가려는 노력이 필요하다.

■ 알고계셨나요?

어두운 곳에서 책보면 눈 나빠진다?

책을 어두운 곳에서 읽는다고 반드시 시력이 나빠지는 것은 아니다. 어두운 곳에서 글을 읽으면 신경을 많이 써야 하기 때문에 눈근육이 피로해져 눈이 일시적으로 뻑뻑해지고 아파지기는 한다. 그래서 눈에 문제가 생긴다고 생각하는 것도 무리는 아니다.

하지만 어두운 곳에서 책을 읽었다더라도 눈을 쉬게 하면 근육 피로가 풀리기 때문에 시력에 문제는 없다. 가톨릭대 서울성모병원 안과 주천기 교수는 "시력 저하는 유전적 요인이 크며 늘 가까운 곳을 봐야 하는 도시생활로 근시가 늘어나는 듯하다" 고 말했다.

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳 수리 전문
하우스 리모델링·화장실 리모델링·플러밍
페인트·타일·에어컨·LED Light·버티컬
Metal Door·콘크리트·방범창살·핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669

최지호 (NPI: 1225149859) 노인의학 클리닉

전화진료 전화처방

바쁜 스케줄때문에 의사를 보기 힘들시다면 전화주세요.
캘리포니아 메디케어 있으시면
의료상담과 처방전을 한꺼번에 해결해드립니다.
(준비물: 본인이름, 전화번호, 생년월일, 주소, 약국이름 주소와 전화번호)



최지호 M.D.

가정의학 / 노인의학 전문의

1995 고려대학교 의과대학 졸업
1996 고대 구로 병원 인턴
2000 경북 상주 공보의 완료
2006 플로리다 대학교 가정의학 전공의 수료
2013 조지워싱턴 대학교 노인학 임상펠로우 수료

• 일반 가정의학

상,하 기도 감염, 요로감염, 오줌소태, 방광염, 질염, 처방전 관리 (당뇨, 고혈압, 고지혈, 갑상선) 부비염, 알레르기 비염, 피부발진 천식

• 일반 노인의학

만성 관절염, 급성/만성 요통, 우울증, 불안초조 장애, 어지럼증

• 처방약 및 각종 치료제

• 치매 "약화" 예방/기억력 강화제
• 각종 처방전 파스 (Lidoderm, Flector, Voltaren Gel)
• 가려움증, 피부질환, 습진 치료제
• 손톱/ 발톱 무좀 전용 치료제
• 각종 종합 비타민
• 최고급 오메가-3
• 불소 치약
• ARED-2 눈 비타민

전화/문자/사진

213-340-4799

OPEN 24 hours a day, 7 days a week

Fax. (703) 662-6165

www.immediatehousecalls.com

frontdesk@immediatehousecalls.com