

## 시도 때도 없이 화내는 아이

아이가 화를 내면 당황하는 부모가 있다. 갑자기 불같이 화내는 아이를 키우다 보면 언제 또 난데없이 울음이 터질지 몰라 조마조마하기까지 하다.

### ■ 감정 조절법을 몰라서 분노로 표출

아이들이 사소한 일에도 화를 내는 건 감정 조절 능력이 미숙하기 때문이다. 이제 막 세상 이치를 깨우쳐나가는 미숙한 존재이기에 스스로의 감정을 조절하는 법을 모른다. 어떻게 행동해야 하는지도 모르기에, 일단 마음에 들지 않는 상황이 생기면 거침없이 온 힘을 다해 화를 표출한다. 표출의 강도는 아이의 기질에 따라 차이가 있지만 아이의 탓이라고 내버려 둘 수만은 없다.

### ■ 평정심과 일관성 있는 태도 유지

가장 좋은 방법은 아이의 속상한 감정을 이해하고 받아들이되 과격한 행동에는 제한을 두는 것이다. 우선 속상해하는 아이의 마음을 알아주고 위로해야 한다. 단 물건을 던지거나 나쁜 말을 하는 것, 다른 사람을 때리는 건 절대 안 된다고 알아듣게끔 설명한다. 일관성 있게 꾸준히 이해시키고 설명해야 한다. 아이는 안 듣는 것 같아도 부모의 말을 듣고 있다.

### ■ 행동은 단호하게



아이는 자신이 분노한 상황에 관심을 가지고 위로를 주는 부모에게 귀 기울인다.

우선 제 성질에 못이겨 드러누워 뒹굴 때는 부딪혀 다치거나 다른 사람에게 피해가 가지

않도록 주위의 물건을 치우고 아이에게 신경을 집중하



는 게 최선이다. 부모가 같이 성을 내서는 안 된다. 같이 화내면 아이를 자극해 더 큰 분노를 일으킨다. 이때는 뒤에서 꼭 껴안거나 토닥이며 진정시킨다. 단, 감정은 읽어주되 행동은 단호해야 한다. 아이의 기분을 달래고자 원하는 것을 주다 보면 아이는 화를 내면 언제든지 원하는 것을 얻어낼 수 있다고 생각하게 된다.

### ■ 화내지 않는 아이라면

간혹 화내야 할 상황인데도 얌전히 있어 오히려 부모 속을 뒤집어놓는 아이도 있다. 친구가 장난감을 빼앗아도 혹은 밀치거나 새치기하는데도 마냥 바라만 보고 가만히 있는 경우 주로 자기 주장성이 없거나 순한 기질의 아이들이 그렇다. 어릴 땐 순한 아이가 키우기 수월하다는 이유로 부러움을 사기도 하지만 나이가 들수록 걱정되기도 한다.

순한 기질의 아이라면 평소 심리 상태를 세심히 살펴야 한다. 분노를 표출하지 못하고 꺾꺾 놀러 담다 보면 아이도 스트레스를 받게 된다. 자기의 감정을 표현할 수 있는 다양한 방법을 아이가 실천할 수 있도록 구체적으로 알려준다. 또한 자기 주장성을 기르기 위해 평소 자신이 좋아하는 물건을 선택하고 먹고 싶은 음식을 고르는 등 내 것이라고 주장하도록 양육하는 게 필요하다.

사진=shutterstock

## OCEYELASH

비밀의기술 오롯한 퀄리티의  
속눈썹 연장 서비스



Special Offer

### 첫 방문시

"OCeyelash town news" 를  
연급해 주시면 \$20 할인혜택  
해드리겠습니다.

Expire date April 2023

### <수강생 모집>

한 사람 한 사람 집중적인 수업,  
프라이빗 일대일 수강생 모집 중  
다시 시작하는 새로운 출발,  
재수강 이제는 당신의 성장할 기회!

- 한올 한올 정확한 1:1 시술 •
- 100% 고급 재료 사용 •
- 모근 보호시술로 건강한 속눈썹 •

### 상담 및 예약

714.948.0006

4128 w commonwealth ave.  
#203, Fullerton CA 92833



# 커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

### 24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

### 각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

### 다양한 제공

병원 예약, 차량제공  
영양상담과  
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼  
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

(909) 621-4751

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

www.communityech.com

아늑하고 편안함,  
최첨단 의료시설과 환경  
한국인에게 친절한  
상담을 받으세요.

