

## 짜증 폭발! 아이의 분노에 대처하는 자세

의사전달이 미숙한 아이들은 짜증이나 분노를 말로 표현해내기 어려워 버럭 화를 내기 쉽다. 감정을 올바르게 표출해내는 방법은 어렸을 때부터 연습이 이뤄져야 성인이 되어도 자신의 감정을 제대로 다스릴 수 있게 된다. 아이의 불같은 화에 대처하는 방법을 임신·출산·육아 전문매체 '앙쥬' (ange.co.kr)가 설명했다.

### ■ 고집불통 미운 세 살, 순조로운 성장 중

아이들은 두 돌 즈음 '싫어' '안 돼' '내 거야' 등 부정적인 말을 내뱉고 떼쓰거나 고집부리며 '미운 세 살'의 면모를 서서히 보이기 시작한다. 아이가 화를 내는 것은 그만큼 성장했다는 뜻이다. 두 돌이 될 무렵 아이들은 '나'라는 존재에 대한 인식이 발달하며 나와 다른 사람을 구별할 수 있다.

### ■ '화는 꼭 필요한 감정'

우리 안에는 무수히 많은 감정들이 존재한다. 이는 어린아이들도 마찬가지다. 그 중에는 '화'도 존재한다. 화는 무언가 못마땅할 때, 불만이 가득 차 있을 때 드러나는 감정이다. 언어 능력이 미숙한 아이들은 화를냄으로써 자신의 의사를 표현하고 내면에 쌓인 에너지를 발산한다.

### ■ 부정적인 감정을 존중해줄 것

어렸을 때부터 감정을 솔직하게 표현하고 부모에게 존중받으며 자란 아이들은 성인이 돼서도 타인의 생각이나 기분을 공감하고 배려하고 이해하는 능력이 발달한다. 어떤 감정을 느끼고 표현하든 부모에게 인정받았기 때문에 아이의 자존감도 긍정적으로 형성된다. 만약 화나 서운함 등 부정적인 감정을 무시당하거나 외면받은 경험이 많다면 아이는 이를 느껴서는 안 되거나 표현하면 안 되는 감정 영역으로 제한한다. 따라서 화를 제대로 표현해 자기 의사를 분명히 상대에게 전달할 수 있는 아이로 키우자. 어떤 순간에 어떻게 화를 내야 하는지 알아



간다면 아이의 감정 조절 능력도 발달할 것이다.

### ■ 화내는 아이, 이렇게 대처하세요

#### ▶ 자해 행위를 해요

당황하지 말고 침착하게 아이의 행동을 멈춘다. 아이가 또다시 위험한 행동을 보일 수 있으므로 위험이 되는 물건은 치우고 진정될 때까지 기다리며 아이의 감정을 헤아린다.

#### ▶ 고래고래 소리 질러요

의사 전달 능력이 미숙한 아이들은 자기 생각과 감정을 제대로 표현할 수 없을 때 소리를 지르기도 한다. 이럴 땐 냉정하고 단호한 태도를 취하는 것이 좋다. "안 돼! 작은 소리로 말해야 들어줄 거야!" 라고 차분히 말하고, 만약 아이가 작은 목소리로 자신의 감정을 전달한다면 잘 들어준다.

#### ▶ 짜증을 심하게 부려요

아이의 마음에 충분히 공감해 줘도 짜증이 줄어들지 않는다면 진정할 수 있도록 시간을 주는 것이 좋다. "~때문에 마음이 화가 나서 힘들구나. 조금 시간이 지나면 나아질 거야. 엄마가 여기서 기다릴게." 라고 하며 주변에 있다는 사실을 인지시키고 진정된 후에는 감정을 어떻게 표현할 수 있는지 알려준다.

사진=shutterstock

**스페셜**

# 한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

## "재활 통증 전문"

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

**공진단 선물용**  
상품권도 판매합니다.

\*쌍화탕  
\*녹용대보탕  
\*심전대보탕  
\*각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약  
교통사고, 건강상담 환영, 메디케어  
메디케어 (Advantage)

## 푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

# 714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

# 11월의 라프린세사

## 화려한 연말 모임 지금부터 준비하세요!

라프린세사

## La Princesa

MEDISPA • LASER SKIN CLINIC

상담문의 **714. 626. 0301**

Kakao App **213. 378. 3970**

### 스킨케어 스페셜

- PDT 여드름 스킨케어 5회(90MIN) **\$1000**
- LDM(물방울 레이저), 얼굴, 목 관리(또는 림프 마사지), 줄기세포 앰플(90MIN) 5회 **\$799**
- LDM(60MIN) 5회 **\$500**

laprincesamedspa  
 laprincesa

### Best 시술 스페셜

- INMODE 5회 (FX+FORMA) **\$1,500**
- SCULPTRA 3VIALS + LDM 2회 **\$1,800**
- IPL 3회 **\$600**

### 주사시술 스페셜

- 필러 스페셜 •
  - 입술필러(BOLLBELLA) **\$450**
  - 팔자주름(VOLUMA/JUVEDERM) **\$550**
- 보톡스 •
  - 알러겐(미국) -100유닛 **\$850**
  - 제오민(독일) -100유닛 **\$750**

\*보톡스 100유닛 구입시 (LDM 물방울 레이저 1회 FREE)

- 스킨부스터 스페셜 (택 1) • **\$350**

리주란 | CELLANCE | PDRN(연어주사)  
V-LINE INJECTION | 지방분해

Medical Director: Sungkey L. Chong M.D. | OPEN: Mon - Sat: 9 AM - 5 PM Sun: CLOSED | 1401 S. Brookhurst Rd. #111, Fullerton, CA 92833