

자기 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

평소 아이에게 참을성을 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 싶어서 자기에게 집중할 수 있도록 여러 가지 행동을 한다. 식탁 위에서 숟가락을 떨어뜨린다는 소리 지르고 때를 쓰는 일 등이 대표적이다. 어떤 부모들은 '무시하면 안 그러겠지' 하며 관심을 보이지 않는 경우가 있는데 부모가 자신에게 관심이 없어 보이면 '아 이렇게 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 버린다는 것이다. 이러면 아이의 마음에 감정이 앙금으로 남을 여지가 생겨난다.

▶ 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.



■ 아이가 감정을 표현하도록 도와주는 법

▶ 아이의 감정 알아주기

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

▶ 감정 카드 이용하기

아이가 감정 표현을 잘 하지 못한다면 '유쾌한', '짜증 나는', '감사한' 등의 감정을 표현한 단어를 감정 카드로 만들어 사용하게 하거나 감정 일기를 써보게 한다. 일어난 일들에 대해 아이가 느끼는 감정을 확인하고 기록하게 하면 아이가 자신의 감정을 이해하는 데 도움이 될 수 있다.

▶ 하루 30분 이상 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 보이기보단 아이를 격려해 주고, 아이가 대답을 하면 "그래서 기분이 어땠어?" 라는 식의 연속 질문을 통해 아이와 대화를 이어 나가려는 노력이 필요하다.

사진=shutterstock

**—20년 이상 풍부한—
의료경험의 알타 홈헬스**

- ✓ 상처치료, 카테터, 당뇨 심장 케어, 항생제
- ✓ IV수액, 체혈관, X-ray 호흡기, 언어, 물리치료 등..
- ✓ 환자의 요구에 설계된 1:1 맞춤 진료 서비스
- ✓ 많은 한국 의사선생님이 선택하신 홈헬스
- ✓ 가족과 소통하는 최고의 홈케어 제공
- ✓ 메디케어, 각종 HMO 보험 환영

Astiva Health, Brand New Day, Clever Care Health
Family Choice, Center IPA, Seoul Medical Group, 한미 IPA

알타 홈헬스
PAUL KIM

T.213.646.9311

9140 Trask Ave. Suite 202, Garden Grove, CA 92844

JSK 건축, 플러밍

물
새
요
:

Lic #1049049 재해복구 전문업체

제이킴

714.249.5469

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전우간리
- 근육경축/부족
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 마용과 이발 서비스 지원
- 사외복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 파견 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 언어 치료

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오물 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능