

작은 아이, 큰 스트레스?



이따금 스트레스를 받으시나요? 아이들도 그렇습니다. 스트레스는 어쩌면 누구나 겪는 인생의 일부이지만 오래 지속되는 스트레스는 유해할 수 있습니다. 아이가 좌절, 슬픔, 걱정 그리고 분노의 감정을 인식하고 견디는 방법을 배우게 도와주십시오.

☀️ 평소와는 달라 보이는 행동 알아채기.

3살인 미카는 평소에 부모나 친구들과 잘 웃고 떠드는 아이입니다. 그런데 미카가 곰 인형을 껴안거나 흔들고 있는 시간이 많아졌다는 것을 엄마가 알아차렸습니다. 미카의 친구인 매디는 보통 장난감이나 책을 가지고 즐겁게 놀이하는데 갑자기 선생님에게 자주 더 매달리고 쉽게 화를 내게 되었습니다. 둘 모두 스트레스의 신호를 보이는 것일 수 있습니다.

☀️ 아이가 감정을 인식하도록 도와주기.

아이에게 본 것을 말해주고 감정을 구분하도록 도와주십시오. “미카야, 슬퍼 보이는구나”, “매디야 걱정스러운 표정인데, 내가 도와줄까?” 감정에 관한 책을 함께 읽어봅니다. 도서관 사서에게 추천을 부탁드립니다. 추천 도서: Ed Emberley의 **Glad Monster, Sad Monster** 및 Alike의 **Feelings**.

☀️ 견디는 법 알려주기.

부정적인 감정은 어떻게 해야 하는지 보여주십시오. “슬프구나. 우리 한번 껴안고 산책 가자.” “내 전화를 아무도 안받아서 화가 나네. 우리 같이 점심 먹고 다시 해보자.” “나갈 때 가지고 가고 싶은 물건들을 가방에 싸볼까?” 모르는 척 하기 보다 들어주며 감정을 공유하도록 격려해 주십시오.

☀️ 스트레스 제한하기.

스트레스를 유발할 수 있는 상황을 예상하고 아이를 준비시키십시오. 할머니가 편찮으셔서 방문했을 때 침대에 누워 계신다 또는 학교에 새 선생님이 오신다 라고 알려주십시오. 바뀐 점이 처음에는 이상하겠지만 곧 괜찮아진다고 안심시켜 주십시오. 스트레스 상황에서도 가능한 평소와 같이 일상 활동을 유지해줍니다. 이미 아이가 현재의 변화에 적응했다면, 추가적인 스트레스 상황을 최대한 피하십시오.

☀️ 곁에 있어주기.

매일 아이와 함께 이야기하는 시간을 만드십시오. 말할 기분이 아닌 것 같아도 같이 있어 줍니다. 사랑받고 있으며 앞으로 그럴 것이라고 아이를 자주 안심시켜 주십시오. 그냥 즐겁게 놀아주는 것 만으로도 아이의 즐거움은 기술이 강화될 수 있습니다.

☀️ 보육 관계자나 전문가와 상담하기.

아이가 심한 스트레스 증상을 오래 보인다면 전문가와 상의하십시오. 일상 생활에 잘 관심을 보이지 않고, 잠을 못 자거나 잘 먹지 않거나 자꾸 움츠러드는 모습을 보이거나, 쉽게 화를 낸다면 추가적인 도움이 필요할 수 있습니다.

English Title: Small Child, Big Stress?



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

