

놀라운 감정의 힘

아이들은 감정과 행동을 조절하는 법을 배우고 있습니다. 감정을 표현하는 단어와 감정을 올바른 방법으로 보여주는 법을 배우고 있습니다. 여기 이렇게 중요한 기술을 성공적으로 배울 수 있게 도와주는 몇 가지 방법들이 있습니다.

행복해, 슬퍼 아니면 화가 나?

아이들이 감정에 이름을 붙이는 법을 배우게 도와주십시오. 행복, 슬픔, 화남, 좌절, 질투, 당황 또는 외로움과 같은 단어들을 사용하십시오. 예를 들어, “사라 것과 같은 공룡 장난감이 없어서 슬퍼 보이는구나. 사람들은 그런 감정을 질투 라고 부른단다. 너도 그렇게 느끼고 있니?” 라고 말해보십시오.



감정 공유 알려주기

아이들은 주위 사람들과 감정을 공유하는 올바른 방법을 배웁니다. 아이가 감정에 이름을 붙여 단어를 사용하도록 격려해 주십시오. 감정에 대해 말할 때 단어를 사용하는 모습을 보여주십시오. “오늘 아침에 열쇠를 찾을 수가 없어서 너무 답답했었어.”

원하는 행동을 설명하기

아이가 할 수 없는 일을 말하는 대신 할 수 있는 일을 설명하려고 노력해야 합니다. 예를 들어, 애완동물을 만질 때 “부드러운 손길” 을 사용하라고 말해줄 수 있습니다. 올바른 행동에 대해 알려주십시오. “마트를 걸어 다닐 때 선반에 있는 물건을 치지 않게 조심하는 모습을 봤단다” 라고 말합니다.



모두에게 있는 감정

아이들에게 모든 감정은 정상적이며 말해도 되는 것이라고 알려주십시오. 단, 다른 사람의 몸이나 기분을 다치게 하거나 물건을 부수는 것은 옳지 않음을 상기시켜야 합니다. 책이나 동영상에서 본 것을 이용해 감정에 대해 가르치십시오. “저 소년이 웃는 모습을 보렴! 새로 생긴 강아지를 봐서 너무 행복하구나.”

English Title: Feelings Are Fantastic



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>

