

# 아이를 위한 긍정적인 지도: 잠시 휴식을 취하고 진정하기

어린이들은 자신의 행동과 감정을 다루는 법을 아직 배우는 중입니다. 아이들은 때로 “통제 불능” 상태가 될 수 있으며, 적당한 방법으로 자신의 감정을 표현하는 법을 배우고 진정할 수 있도록 어른의 도움이 필요합니다.

## 잠깐의 휴식

때때로 아이들은 자신의 감정을 다스리기 위한 시간이 필요합니다. 어떤 어른들은 이 시간을 “타임아웃”이라고 부릅니다. 아이가 물거나 때리는 등의 위험한 행동을 할 경우, 돌보는 사람은 그 상황에서 아이를 빨리 분리시켜서 안전하고 올바른 선택에 다시 초점을 맞출 수 있게 도울 수 있습니다.

## 가까이 있기

휴식 시간 동안, 특히 감정이 격한 상황이라면 아이 근처에 있어주세요. 아이가 차분해져서 그룹이나 활동에 다시 참여할 수 있게 도와주세요.



## 진정하는 방법 보여주기

심호흡을 하거나 동물 인형 안기, 10까지 숫자 세기 등의 방법을 알려주세요.

## 계획 세우기

문제 행동에 대해 이야기하고 아이가 진정한 후에, 다음 일정에 할 일에 대해 이야기하세요. 바른 행동을 보여줄 때 아이를 칭찬하면 아이들은 여러분의 기대치를 배우게 됩니다.

**English Title: Positive Guidance for Young Children: Take a Break and Calm Down**



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>

