

소란 관리: 과민한 아이 위로



공공장소에 있는데 귀하의 유아나 미취학 아동이 징징대기 시작합니다. 당황하지 마십시오! 귀하의 차분하고 문제를 해결하는 자세가 짜증을 내는 아이가 스스로 진정시키는 것을 도와줍니다.

아이를 짜증나게 하는 원인을 찾아 “빠른 해결”을 시도하십시오.

- **아이가 불편합니다.**

배고프고, 목마르고, 지치고, 춥고, 덥거나 화장실이 가고싶을 수 있습니다. 아이의 옷이나 기저귀, 안전벨트, 카시트의 벨트를 조절해 줄 수 있습니다. 손, 발, 얼굴을 만져 재킷을 입거나 벗어야 하는지 확인하십시오. 간식이나 물을 주거나 식사를 할 수 있도록 잠시 멈추십시오. 화장실에 데려가 주십시오. 젖었거나 더러운 기저귀는 가능한 빨리 갈아주십시오.

- **아이는 피곤하거나 질병 초기상태입니다.**

편안하게 해주면 잠을 잘 수도 있습니다. 그렇지 않다면, “피곤한 거 알아. 금방 잘 수 있을거야.” 라고 말해주십시오. 안아주거나, 노래를 부르거나, 이야기를 들려주십시오.

- **많은 사람, 새로운 장소, 원하는 것을 가질 수 없어서 아이는 힘들 수 있습니다.**

“아이가 마음을 진정”시킬 수 있는 조용한 장소를 찾으십시오. 아이를 안심시키십시오: “여기에 많은 일이 벌어지고 있지만, 안전하고 점심 먹기 전에 일이 다 끝날 거야” 아이가 즐거워하는 것에 대해 이야기하십시오: “그 장난감들을 원하고, 안된다는 말을 듣기 싫어하지만, 왜 그 장난감을 좋아하는 지 얘기해 보자.” 약간의 긍정적인 관심은 아이의 기분을 가볍게 할 수 있습니다.

- **아이는 귀하가 스트레스를 받는 것 같아서 걱정합니다.**

긴장되면, 긴장을 푸십시오. 아이에게 귀하의 기분을 말해 주십시오. “여기는 나도 힘들구나. 집에 곧 갈 수 있어서 기쁘다.” 둘 다 즐기는 노래를 조용히 불러도 좋을 것 같습니다. 바보같은 표정을 짓거나 웃긴 목소리로 이야기하십시오.

- **아이는 지루합니다.**

아이에게 몇 가지 일을 시켜보십시오. “시리얼이 어디에 있는지 엄마가 찾는 걸 도와주겠니.” “이걸 1분 정도 들 수 있을 정도로 튼튼하니? 한 번 해보자.” 카시트나 유아차에 있어야 한다면, 함께 공중에 그림을 그리거나 주위 상황에 아이의 주의를 집중시키십시오. 아이에게 책이나 장난감을 건네주십시오. 나중에 할 재미난 일에 대해 아이와 이야기하십시오.

귀하의 아이는 난리치는 것을 별로 좋아하지 않는다는 것을 명심하십시오.

- 아이는 귀하와 좋은 시간 보내는 것을 좋아한다는 점을 기억하십시오. 단지 지금 그것을 어떻게 하는지 모를 뿐입니다.
- 다정한 목소리로 말하십시오. 필요하다면 먼저 10 까지 세어 보십시오.

English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child



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>



Illinois
State Board of
Education