

소란 관리: 짜증 방지를 위한 사전 계획 세우기



어린 아이가 공공 장소에서 짜증을 내는 것에 대한 확실한 치료법은 없습니다. 하지만 함께 불일을 볼 때 몇 가지 간단한 조치로 아이가 “짜증을 낼” 가능성을 줄일 수 있습니다.

-  **아이와 함께 “연습” 외출과 심부름을 하십시오.**
 - 외출 “연습”을 통해 아이에게 귀하가 기대하는 점이 무엇인지 알수 있게 하십시오. “버스 타기,” “장보기,” “의사 만나기” 놀이를 하십시오.
 - 더 긴 외출을 위해 짧고, 단순한 외출을 연습하세요. 기본 아이디어 소개: “만지지 말고 보렴.” “옆에 꼭 붙어있어.” “주변을 살펴보렴.” 이런 외출 연습은 특별히 매우 활동적이거나 충동적인 아이에게 도움이 될 수 있습니다.
 - “어떻게 심부름하는지 알려주는 거야”라고 아이에게 상기시켜 주십시오.
-  **아이의 필요를 염두에 두고 불일 보기와 외출을 계획하십시오.**
 - 가끔은 아이가 함께 가지 말아야 합니다. 아이가 아프거나 식사나 낮잠을 방해 받았거나, 귀하가 방문하는 장소에서 힘들어 한다면 가능한 한 믿을 수 있는 보호자와 있게 하십시오.
 - 현명하게 준비물을 준비하십시오. 있으면 좋은 것들:
 - 건강한 간식과 음료
 - 아이를 편안하게 해주는 물건들 - 담요, 책, 작은 장난감(공처럼 쉽게 잃을 수 있는 물건은 피하십시오)
 - 아이가 좋아하는 노래 목록
 - 학습 활동 키트(“기다리는 동안 해야 할 일” 시리즈의 팁 시트의 아이디어를 참조하십시오)
 - 무언가 쏟거나 대소변 실수할 경우를 대비해 갈아입힐 옷
 - 아이가 무엇을 예상 해야할지 . 간단하지만 명확해야 합니다: “장보기와 청구서 우편으로 보내기, 이렇게 우리가 해야 할 일이 두 가지 있어. 집에 와서 점심을 먹을 거야.” “눈 검사를 마치면, 어린이집에 데려다 줄게.”
 - 아이가 선택하게 하십시오: “카트에 탈래 아님 같이 걸을래?” “노래할래 아니면 라디오 들을래?” “물개랑 코끼리 중에서 무엇을 먼저 볼래?”
-  **자신을 준비하십시오.**
 - “일을 보는 시간”과 아이와 함께 보내는 시간을 구분할 준비를 하십시오. 몇 분간의 긍정적인 관심은 훨씬 오래 효과가 있을 수 있습니다.
 - 일부 전문가들은 즐거운 시간을 보내는 것 자체가 보상이며 그 보상이 오히려 실망으로 이어질 수 있다고 생각하기 때문에 부모는 외출 시 좋은 행동을 한 아이에게 보상하지 않을 것을 제안합니다. 귀하의 “보상 규칙”을 정하고 이를 지키십시오!
 - 여행할 때 아이가 종종 배탈, 두통, 평상적이지 않은 피로감을 호소한다면 소아과 의사에게 멀미에 대해 상담받으십시오.

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



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