

아이가 실망감을 스스로 다룰 수 있게 도와줍니다

친구 생일 파티에 가지 못하고, 게임에서 지고, 블록을 가지고 놀지 못하는 등 아이들은 크고 작은 실망감을 직면 할 수 있습니다. 부모와 선생님은 아이들의 시간이 긍정적이고 성공적인 경험으로 가득하기를 원하지만, 일상 생활에선 좋고 나쁜 경험이 둘 다 있습니다. 아이가 실망감을 다룰 수 있도록 돕는 것은 평생의 대처 능력을 주는 것입니다.



☀️ 아이들의 감정을 인정하되, 긍정적인 것에 집중하십시오.

- 실망감을 말로 표현하도록 권장합니다. “우는구나. 미구엘의 파티에 가지 못해서 실망했어?”
- 바라는 선물을 받지 못한 아이가 슬퍼하거나 화를 낸다면 아이의 관점은 인정하되 낙관적인 태도를 유지합니다. “생일에 토드 삼촌한테 새 농구공을 못받아서 실망했구나. 하지만 삼촌은 멋진 축구공을 골랐지. 내일 삼촌하고 공원에서 공 한번 차보렴. 삼촌이 고등학교 다닐 때 축구부였던 거 알고 있었니?”

☀️ 아이가 시야를 넓히도록 도와줍니다.

- 아이의 작은 실망에 과민반응하지 않도록 합니다. 예를 들어 블록을 가지고 놀 기회를 놓친 것이 슬픈일이 아니라는 것을 아이가 알도록 도와줄 때, 기다리는 것이 인생의 일부라는 것을 아이가 받아들이도록 도와줍니다: “저 블록은 아침에도 계속 여기 있을 거야. 그때 놀 수 있는 차례가 올 거야.”
- 아이에게 때때로 실망하는 것은 자신만이 아니라는 것을 보여주십시오: “이런 일은 누구에게나 한번씩 일어난단다.”
- 사소한 실망이 영원히 계속되지 않음을 상기시킵니다: “기분이 좋아지면 말해줘. 그러면 공원으로 산책 가자.”
- 아이에게 실망에 대한 감정을 언제, 어떻게 표현하는지 보여주십시오. “엄마가 오늘 전화했으면 좋았을텐데 군인은 지금 집에 전화할 수 없단다. 너의 슬프고 화난 감정을 울거나 그림을 그려서 표현할 수 있어. 하지만 개한테 소리 지르는 건 허락할 수 없어.”

☀️ 귀하의 신뢰, 사랑, 지지를 보여주십시오.

- 계속해서 아이에게 애정을 표현을 하십시오: “지금 널 안아주면 도움이 될까?”
- 아이가 실망감을 다스릴 수 있음을 확신한다고 말해주세요. “미구엘의 파티에 못가는 것은 안타깝지만, 미구엘의 생일을 축하하는 다른 방법을 생각해 낼거라고 확신한단다.”

☀️ 아이가 대처 전략을 생각하도록 격려하십시오.

- 아이가 실망감을 다스릴 수 있도록 유사한 상황에 대처했던 방법을 상기시키십시오: “한번은 조쉬가 놀 수 없을 때 라샤드를 오라고 불렀지.” “지난 번에 엄마가 전화 못했을 때, 엄마를 위한 케어 패키지를 만든 다음에 기분이 좋아졌잖아.”
- 아이가 실망감을 잘 다스리면 이렇게 알려주십시오: “친구들은 밖에서 노는데 혼자 아파서 집에 있으면 힘들지. 하지만 친구들을 위해 그림을 그리면서 좋은 시간을 가지고 있구나.”

English Title: Helping Children Handle Disappointment



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>

Illinois State
Board of Education