

# 어린이 '충동 조절' 연습 도와주기



흥분, 기쁨, 분노, 좌절, 실망은 모두 성장 과정의 일부입니다. 이런 감정을 언제, 어떻게 표현하는지 배우는 것을 충동 조절이라고 합니다. 충동 조절에 관한 사실을 몇 가지 소개합니다.

## ☀️ 충동 조절은 어린이가 친구를 사귀고 유지하는 데 도움을 줍니다.

분노와 좌절을 조절하고 단어를 이용해 감정을 표현하는 어린이는 친구를 사귀고 유지할 가능성이 높습니다. 친구를 사귀고 유지하면 자존감이 높아지고 향후 학교 생활을 잘 할 수 있습니다.

## ☀️ 이른 경험은 향후 충동 조절 성공에 도움이 될 수 있습니다.

- 영아는 반응적이고 예측 가능한 환경이 필요합니다. 부모가 사랑과 보살핌으로 신체적 요구에 반응해주면 어린이는 자신의 세상에서 질서를 기대하는 방법을 배우게 됩니다. 어린이는 자신의 행동이 타인에게 영향을 준다는 것도 배웁니다.
- 유아는 독립적이며 할 수 있다는 기분을 느껴야 합니다. 부모는 어린이가 발달 중인 언어 능력을 이용해 자신과 다른 사람의 행동에 대해 표현하도록 도와줄 수 있습니다. 행동, 생각, 감정을 단어로 표현하는 법을 배우는 것은 올바른 충동 조절 연습의 핵심입니다.
- 프리스쿨 고학년 어린이는 장난감을 교대로 사용하거나 공유하면서 충동을 조절하는 방법을 배웁니다. 차츰 언어를 이용해 감정을 제어하고 타인과 교류할 수 있게 됩니다.

## ☀️ 아래의 방법으로 3, 4, 5세 어린이의 충동 조절 발달을 도와줄 수 있습니다.

- 어린이가 자신의 기분을 표현하기 위해 사용할 수 있는 말을 제안해주세요. 어린이가 게임 도중에 화를 내면 "게임이 잘 안 되니까 정말 화가 나!" 또는 "네가 그렇게 게임하는 게 싫어!" 등 화가 난 기분을 표현할 수 있게 해주세요.
- 다른 사람을 다치게 하면 안 된다는 것을 분명하게 설명하세요. 어린이가 게임을 하다가 화를 내고 다른 아이를 밀거나 때리면 한쪽으로 데리고 가서 다른 사람을 다치게 하는 것은 용납할 수 없다는 것을 분명하게 말해주세요.
- 어린이가 문제를 해결할 새로운 방법을 생각하도록 도와주세요. 어린이가 다른 아이와 의견이 일치하지 않을 때, 장난감을 교대로 사용하거나 공유하는 방법 등 해결책을 제안하세요.
- 어린이가 잘못된 행동을 하면 말로 반응해주세요. 자녀에게 규칙이 필요한 이유와 잘못된 행동의 결과를 설명해주면 어린이는 자신의 행동을 내적으로 조절하는 방법을 배울 수 있습니다.
- 스트레스나 좌절에 대해 자제력을 발휘하는 모습으로 모범을 보여주세요. 자녀는 부모를 관찰하면서 많은 행동을 배웁니다. 부모가 어려운 상황에서 감정을 조절하고 자제하는 모습을 보여준다면, 자녀는 그런 부모의 태도를 본받습니다.

**English Title: Helping Children Develop 'Impulse Control'**



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