



알아두면 쓸모 있는

서울시 육아정보



육아종합지원센터

Seoul Support Center For Childcare



서울특별시육아종합지원센터
SEOUL SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE





CONTENTS

I. 뽀뽀 자라나는 우리아이 잘 자라고 있는 걸까요?

- 04 만0세
- 06 만1세
- 08 만2세
- 10 만3세
- 12 만4~5세

II. 육아종합지원센터를 이용해보세요!

- 14 알아두면 쓸모있는 육아정보1
- 서울시육아종합지원센터
- 16 알아두면 쓸모있는 육아정보2
- 서울 자치구육아종합지원센터
- 18 알아두면 쓸모있는 육아정보3
- 우리동네 보육반장
- 20 알아두면 쓸모있는 육아정보4
- 장난감도서관
- 22 알아두면 쓸모있는 육아정보5
- 시간제보육
- 24 알아두면 쓸모있는 육아정보6
- 아빠교실 · 놀이교실
- 26 알아두면 쓸모있는 육아정보7
- 부모교육

부록

- 28 서울시 유아숲 체험장으로 놀러오세요



뽁뽁 자라나는 우리아이, 잘 자라고 있는 걸까요?



Q "낯가림과 분리불안이 심해요, 문제가 있는 걸까요?"

- ㉠ 만 0세의 영아에게 가장 중요한 발달과업은 주양육자와 안정적인 애착관계를 형성하는 것입니다.
- ㉡ 주양육자와의 안정적인 애착을 형성한 영아는 세상을 편안하고 긍정적으로 보게 되지요.
- ㉢ 이 시기에 엄마와 떨어지는 것에 대한 불안감이 강해지는데, 이는 굉장히 자연스러운 것이니 문제라고 생각하지 않으셔도 돼요.

- 아이가 엄마와 떨어지는 것에 대한 불안감이 있다는 것을 알아주세요. 어린이집을 다니게 되면 엄마가 아닌 아이에게 충분한 시간을 주면서 천천히 적응할 수 있도록 도와주세요.

- 아이가 모르는 사이에 엄마가 사라지는 것은 세상이 없어지는 큰 충격일 수 있어요. 또한 갑자기 몰래 사라지는 엄마를 믿지 못하게 될 수 있습니다. 아이와 헤어질 때 "조금 뒤에 다시 만나자"라고 말해주고 꼭꼭 안아주세요. 신체적인 접촉과 신뢰감 있는 말로 반복해서 약속해주면 불안감이 덜어지고 심리적인 안정감을 가질 수 있게 됩니다.

- 아이가 우는 것을 보며 엄마가 더 힘들어한다면 오히려 아이에게 불안감을 심어줄 수 있어요. 시간이 걸리겠지만 적응할 아이를 믿어주세요.

- 주양육자와의 안정애착은 낯가림과 분리불안을 낮출 수 있습니다. 항상 안정된 애착을 형성하기 위해 노력해주세요

※ 애착형성은 영아의 사회관계, 자기조절력, 사회적 규범의 발달에도 큰 영향을 미치게 됩니다.

- * 따뜻하고 신뢰감 있는 스킨십 자주 나누기
- * 온화한 눈빛과 표정으로 눈 맞추기
- * 아이와의 약속은 꼭 지키기
- * 일관성 있게 행동하기
- * 관찰을 통해 아이 욕구 파악하기



"자꾸 소리를 질러요, 자주 울어요"

- ㉠ 말을 못하는 만0세 영아들은 의사소통을 하기 위해 소리를 지르고 울기도 합니다. 성장에 따라 나타나는 자연스러운 현상이에요.
- ㉡ 아이는 감정을 표현하는 방법이 아직 서툴기 때문에 슬픔이나 분노와 같은 다양한 감정을 소리 지르기와 울음으로 대신 표현하기도 합니다.

- 웅얼이가 많아질 때는 쉬운 단어로 반응해주며 칭찬을 많이 해주어야 해요.

* 말로 자신의 의사를 표현하는데 어려움이 있는 영아들은 주로 소리를 지르며 자신의 욕구와 감정을 드러냅니다.

* 아이의 마음을 차분히 읽어주세요. 그것만으로 아이의 감정이 진정된답니다. "우리 00가 지금 기분이 좋지 않구나."

- 아이를 잘 관찰하여 울음의 신호를 파악해주세요. 아파서 우는 것인지, 때를 쓰는 울음인지, 사랑을 확인하는 울음에 따라 아이의 마음을 읽어주고 신속하게 반응해주세요.



"아이가 자꾸 깨물어요."

- ㉠ 영아가 신체나 물건을 깨무는 것은 이가 나기 시작하면서 잇몸이 근질거리거나 통증이 있어서 그것을 해결하고자 하는 행동이기도 합니다.
- ㉡ 또한 아직 말을 못하기 때문에 자신을 표현하는 방법으로 깨물기도 합니다.

- 아이가 물때는 단호하게 "안돼! 물면 아파요."라고 말해주세요.

- 깨무는 행동이 자주 나타난다면 아이를 더 안아주고 표정과 웅얼이에 관심을 가져주세요.

- 이가 나는 상황이라면, 잇몸 마사지를 해주시고 치아발육기를 준비해 주세요.

우리 아이에게 이렇게해주세요.

- '안된다'고만 하지 말고...
 - 아이가 싫다고 하는 것은 강요하지 마세요.
 - 행동을 멈추게 하거나 더 좋은 행동을 하려면 주변환경을 조정하세요.
 - 아이에게 다양한 선택의 기회와 대안을 주세요.
- 이 시기의 영아는 우정 없이 다른 영아들과 접촉을 합니다. 가정에서와는 달리 집단생활을 하면서 문제행동으로 느껴질 만한 행동을 더 자주 보일 수 있습니다. 어린이집의 상황을 이해하고 영아의 행동을 바라봐주세요



똥똥 자라나는 우리아이, 잘 자라고 있는 걸까요?



Q

"똥쓰기가 심해져요"

- ㉠ 만1세 영아들은 아직은 언어로 의사를 표현하는 것에 어려움이 있기 때문에 자신의 감정과 욕구를 울기, 똥쓰기 등의 행동으로 표현하기도 합니다.

- 아이의 행동을 잘 관찰하여, 아이가 원하는 것이 무엇인지 파악해주세요.
- 아이가 똥쓰기를 할 때에는 당황하지 마시고, 차분하게 아이의 마음을 읽어주시고, 허용되는 것과 허용되지 않는 것에 대해서는 단호하고 일관되게 알려주세요. "철이야. 장난감으로 계속 놀고 싶었는데 엄마가 치워서 화가 많이 났구나. 그런데 여기 바닥에 누워 발버둥 치면 더럽기도 하고 다 칠 수 있어"
- 영아들은 화가 날 때 아주 격렬하게 반응하지만 주의를 환기시키면 바로 풀어진답니다.

Q

"공격적인 행동을 보여요."

- ㉠ 자신이 원하는 대로 되지 않을 때 때로는 벽에 머리를 박거나 손으로 자기 얼굴을 때리는 등의 자해하는 행동을 보일 수 있어요.
- ㉡ 영아들이 걷기 시작하면서 환경을 적극적으로 탐색해보려는 행동을 많이 합니다. 하지만, 신체조절도 능숙하지 못하고 다른 친구의 입장을 공감하는 능력도 미숙하기 때문에 마음대로 되지 않은 경우 친구를 밀거나 꼬집기도 합니다.

- 영아들은 슬픔, 화, 무서움 등의 감정을 구분하기가 힘들기 때문에 자신의 감정을 적절히 표현하거나 스스로 조절하는 것이 어렵습니다. 영아의 감정을 인정해주시고, 감정조절이 잘 되지 않아 보이는 공격적 행동은 서서히 없어지므로 기다려주세요.
- 그렇다고 슬픔과 분노 등의 감정이 없다는 게 아닙니다. 아이가 존중받고 안전하다고 느낄 수 있도록 "OO가 놀이터에서 더 놀고 싶은데 집에 들어가야 해서 화가 많이 났구나."라고 슬픔과 분노가 발생한 상황과 감정을 충분히 읽어주세요.

Q

"기저귀 떼는 게 너무 어려워요."

- ㉠ 아이가 걷기 시작하고 말을 하면 언제쯤 기저귀 떼야 할지 고민되실 텐데요, 기저귀 떼는 시기는 아이의 발달 정도에 따라 천차만별입니다.
- ㉡ 보통 생후 18개월부터 기저귀 떼기를 준비를 하고, 36개월 이후까지 계속되기도 하지만 개인차가 크기 때문에 아직 기저귀를 한다고 해서 걱정하지 않으셔도 됩니다.
- ㉢ 아이가 '쉬야', '응가' 등 배변 욕구를 직접 표현하기 시작하고 어느 정도 방광을 조절할 수 있을 때, 배변 훈련을 시작하는 게 좋아요.
- ㉣ 기저귀 떼는 시기는 아이가 배변활동에 대한 활발한 호기심을 가지고 있어야 스트레스 없이 할 수 있습니다.

- 소변은 잘 가려도 대변은 기저귀를 고집하거나 기저귀에 집착하는 경우에는 잠시 배변훈련을 멈춰야 합니다. 기저귀가 없어져 허전함이 생기면 스트레스를 받아 거부할 수도 있는데요. 이때는 소변 가리는 것에 대한 성취감을 키우고 대변도 소변과 같은 것이라는 걸 알게 해 줘야 합니다.
- 배변 훈련과 관련된 책을 읽어주어, 아이가 배변 훈련을 친근하게 느낄 수 있도록 해주는 것이 필요합니다.
- 기저귀 떼는 시기가 오면 가장 먼저 변기와 친해져야 합니다. 아이기 좋아하는 캐릭터 또는 아기 변기를 구입해 하루에 세 번 이상, 5분 정도 장난감처럼 놀게 하면서 친근감을 느끼게 해주세요.
- 순차적으로 배변훈련에 익숙해질 수 있도록 도와주세요. 변기와 친해지기→변기에 앉아보기→변기에서 배변 시도하기→성공 후 배변과 인사하기→물 내리기 등의 순서로 점차적으로 배변훈련을 할 수 있도록 해주세요.
- 익숙하지 않은 자세와 큰 변기는 아이에게 무서움의 대상이 될 수 있으니 두려움을 느끼면 배변 훈련을 강요하지 말고 먼저 변기와 친근해지도록 도와주세요.

우리 아이에게 이렇게 해주세요.

- 일관성 있는 규칙을 정하고 모범을 보여주세요.
 - 아이에게 허용되는 것과 허용되지 않는 범위를 명확하게 알려주세요.
 - 일관성 있는 태도가 중요하지요. 아이들에게 언제나 어디서나 똑같이 대해주세요. 엄마와 아빠는 물론 조부모님들도 같은 목소리를 내야해요.
 - 아이들은 자신에게 중요한 어른의 행동을 본보기로 도덕 개념을 익히게 됩니다.
- 1세 영아는 대근육이 발달하는 시기로 신체활동이 매우 중요하며 또한 아이들도 마음껏 뛰어 놀고 싶어 합니다.
 - 때로는 넘치는 에너지를 스스로 조절하기 힘들 수도 있어요. 걷고 뛰고 끌어당기고 밀고 오르고 내리는 다양한 신체활동을 하면서 에너지를 충분히 발산할 수 있도록 해주세요.
 - 어린이집에서는 1~2명의 교사가 다수의 영아를 보육하고 있습니다. 여러 명의 아이들이 원하는 것이 서로 다르고 각자 문제를 해결할 때의 부정적인 행동이 가장보다 더 자주 나타날 수 있습니다. 가정에서도 어린이집의 상황을 고려하여 내 아이도, 내 아이 친구도 따뜻하게 바라보는 관점이 필요합니다.



뽕뽕 자라나는 우리아이, 잘 자라고 있는 걸까요?



Q

"안 해, 싫어!", "내가 할꺼야!!"

- ㉠ 이 시기는 자아개념과 자율성이 발달하는 시기라서 아이들은 무엇이든 스스로 하려고 하는 행동이 부쩍 늘어납니다.
- ㉡ "안 해", "싫어", "내가 할 거야" 이런 말을 자주 하는 것은 자율성이 발달했다는 증거이지요. 자연스러운 현상입니다.
- ㉢ 다음 상황을 예측하지 못해서 '지금 당장 원하는 것만' 요구하다 보니 원하는 대로 되지 않으면 분노와 좌절을 심하게 표현하기도 합니다.

- 스스로 할 수 있는 것들은 시간이 걸리더라도 충분히 기다려주세요. 그러나 아이가 할 수 없는 것들에 대해서는 대안을 마련해 주세요.

* "우리 00가 엄마처럼 오이를 자르고 싶은가보다. 그런데 칼은 위험해서 안돼. 대신에 여기 플라스틱 칼로 오이와 똑 닮은 길쭉길쭉한 초록 점토를 잘라보도록 하자"

Q

"아이가 밥을 안 씹고 물고만 있어요."

- ㉠ 엄마는 아이가 영양분을 골고루 섭취할 수 있도록 식사를 만드는데 온 신경을 쏟습니다. 하지만 노력이 허무해지게 아이가 밥을 거부할 할 때가 있지요?
- ㉡ 주로 부드러운 음식을 먹다가 다양한 식감의 음식이나 고형식이 걸쭉러워서 쉽게 적응을 못하기도 해요.
- ㉢ 또한 좋아하는 것과 싫어하는 것에 대한 구분이 생기면서 음식에 대해서도 원하지 않는 것을 거부하는 표현을 하게 되기도 합니다.

- 아이의 의사를 공감해주는 것이 필요합니다. 싫어하는 음식을 강요하거나 '씹는 것'에 초점을 맞추어 다그치게 되면 아이는 그 음식을 더 거부할 수 있어요.

- 새로운 재료는 익숙한 재료와 함께 주어 낯선 느낌을 덜 주는 것이 좋아요. 또 아이와 함께 요리를 하는 것도 좋은 방법입니다. 스스로 요리를 하면 거부감을 가지고 있는 식재료를 친숙하게 느낄 수 있고, 직접 만들었다는 성취감에 안 먹던 음식을 맛있게 먹기도 해요.

Q

"아이가 너무 산만하고 집중시간이 짧아요."

- ㉠ 만2세 영아들은 신체를 많이 움직이며 뇌가 발달하고 성장합니다. 때문에 주변을 끊임없이 움직이면서 주변을 탐색하고 호기심을 채워나갑니다. 그러나 자신의 행동을 조절하거나 절제하는 능력은 다소 부족하여 산만해보일 수 있습니다.
- ㉡ 이 시기 영아의 5분이 채 되지 않는 '짧은 집중력'은 정상적인 발달입니다.

- 손으로 만지고, 입으로 물고, 발로 오르고 싶은 아이의 욕구를 읽어주세요. 주변을 위험하지 않은 안전한 환경으로 만들어 주어 마음껏 탐색 할 수 있도록 도와주세요.
- 계속적으로 움직이려는 아이가 진정하고 휴식할 수 있도록 안락한 공간을 형성하거나, 낮잠과 휴식시간을 제공하여 아이의 컨디션 조절을 도와주세요.

Q

"친구의 장난감을 빼앗으며 때리기 까지 해요."

- ㉠ "이 놀잇감은 내꺼야"라고 주장하는 것은 공격적인 것이 아니라 '나'라는 개념이 발달하면서 다른 영아와 나를 별개의 존재로 인식하려는 시도로 보아야 합니다.

- 무조건 장난감을 공유하기를 강요하기 보다는 아이의 마음을 읽어주고 친구의 감정을 이야기해주는 것이 필요하며, 장난감 수를 충분히 준비하도록 해주세요.

우리 아이에게 이렇게 해주세요.

- 일관성 있는 규칙을 정하고 모범을 보여주세요.
 - 아이에게 허용되는 것과 허용되지 않는 범위를 명확하게 알려주세요.
 - 일관성 있는 태도가 중요하지요. 아이들에게 언제나 어디서나 똑같이 대해주세요. 엄마와 아빠는 물론 조부모님들도 같은 목소리를 내야해요.
 - 아이들은 자신에게 중요한 어른의 행동을 본보기로 도덕 개념을 익히게 됩니다.
- 마음대로 하려는 아이의 행동을 바로 지적하기보다는..
 - 먼저, 아이가 느끼는 감정을 충분히 공감해 주세요.
 - 이후에 부모가 느끼는 감정 혹은 객관적인 상황을 이야기해주고, 대안을 마련해주세요.
- 긍정적인 관계를 위한 격려를 많이 해주세요.
 - 아이가 친사회적인 행동이나 말을 할 때 구체적으로 격려해주세요.
 - "00가 동생에게 과일을 나누어 주었네. 고마워. 00가 과일을 주니 동생이 아주 좋아하는데?"
- 어린이집에서는 1~2명의 교사가 다수의 영아를 보유하고 있습니다. 여러 명의 아이들이 원하는 것이 서로 다르고 각자 문제를 해결할 때의 부정적인 행동이 가정보다 더 자주 나타날 수 있습니다. 가정에서도 어린이집의 상황을 고려하여 내 아이도, 내 아이 친구도 따뜻하게 바라보는 관점이 필요합니다.



무럭무럭 자라나는 우리아이 잘 자라고 있는 걸까요?



"물건에 집착이 심해요."

- ① 물건에 집착을 보이는 모습은 애착행동의 하나로써 아이가 주양육자로부터 독립해가면서 나타날 수 있는 자연스러운 행동이에요.
- ② 대부분 시간이 지나면서 자연스럽게 없어집니다.

- 아이가 물건에 집착하는 것을 인정해주고, 부모와의 즐거운 놀이를 경험하면서 사랑받고 있음을 느낄 수 있게 해주세요.



"남의 물건을 가져오기도 하고 나누지를 못해요."

- ① 만3세 유아는 "세상의 중심은 나다!"라고 생각한다고 합니다. 아직 내 것, 네 것에 대한 개념이 발달하지 않았어요.
- ② 그래서 다른 사람의 물건을 가져오는 것이 나쁘다고 생각하지 않습니다.

- 놀이를 통해 친구의 것, 나의 것을 구분해보고 또래와 함께 장난감을 공유하여 놀이하는 즐거움을 느낄 수 있게 해주세요.



"아이가 편식을 해요", "밥을 잘 먹지 않아요."

- ① 아이들이 자라면서 점차 선호하는 음식을 구분하고 음식의 맛이나 촉감, 냄새에 민감해질 수 있어요.
- ② 그리고 새로운 것에 대한 두려움이 있는 경우에도 편식이 나타날 수 있습니다.

- 무리하게 억지로 먹이지 않아야 해요. 억지로 음식을 먹인다면 오히려 식욕이 떨어지고 그 음식에 대한 거부감이 생길 수 있어요.

- 아이가 먹는 즐거움을 가질 수 있도록 다양한 방법을 시도해주세요. (식자재를 이용한 놀이, 예쁜 모양으로 음식 담기 등)

- 아이들이 먹을 수 있는 양을 스스로 정하게 해보세요. 의외로 자신이 정한 양을 책임을 지며 잘 먹을 수 있게 됩니다.

- 식사 시, 부모님께서 먼저 좋은 자세를 보여 안정적인 환경을 만들어주세요. (핸드폰사용이나 TV 시청은 하지 말아주세요.) 또한 즐거운 식사시간이 될 수 있도록 잔소리나 야단하기를 삼가고 좋은 분위기를 만들어주세요.

우리 아이에게 이렇게 해주세요.

- 아이의 화난 감정을 적절히 표현할 수 있도록 알려주세요.
 - 화난 감정이 무조건 나쁜 것은 아닙니다. 그것을 잘 표현하는 방법을 알아가야 합니다.
 - 화난 이유를 알아차려 주세요. '아 이래서 화가 났구나~'라고 감정을 읽어주면 이성을 빨리 찾게 됩니다.
 - 화가 나서 친구를 때리는 경우라면, 때리는 행동은 결코 받아들여질 수 없음을 꼭 알게 해야 합니다.
 - 화난 감정을 대상에게 직접 말로 표현하도록 도와주세요.
 - "동생을 때리는 대신에 '네가 내 인형을 가져가서 화가 났어'라고 말할 수 있어"
 - 물놀이, 모래놀이, 점토놀이는 화난 감정을 잘 풀 수 있는 좋은 놀이입니다.
 - 부모가 보여주는 분노 표현 방법은 아이에게 모델링이 됩니다. 화난 감정을 조절하고 언어로 표현하는 모습을 보여주세요.
- 거짓말을 자주 한다면,
 - 만3세 시기에 거짓말이 시작되는데 이것은 과거를 떠올리고 미래를 예견할 수 있는 지적 능력이 있다는 것을 보여주는 행동입니다.
 - 또한 다른 사람이 믿을 수 있게 행동하거나 말을 한다는 것은 지적으로 발달되었다는 증거이니 너무 부정적으로 여기지 않으셔도 됩니다.
 - 그리고 이 시기에는 현실과 상상을 잘 구별하지 못하기도 하고 아직 현재, 과거 등의 시제를 구분하는 말을 사용하지 못하기도 합니다. 발달적 특성이므로 성장하면서 점차 적으로 줄어들 수 있으니 거짓말을 했다고 너무 다그치지 말아주세요.
 - 아이들이 거짓말을 했다는 사실에 무조건 혼을 내기 보다는, 왜 아이가 거짓말을 했을 지(관심을 받고 싶은 것은 아닌지, 혼이 날까봐 두려워서인지, 단순한 상상력으로 인한 인지 등)에 대해 생각해보시고 아이와 충분히 대화를 해주세요.
 - 때로는 아이의 거짓말에 무관심할 필요도 있습니다. 아이의 거짓말에 지나친 관심을 보이는 것은 거짓말을 강화시킬 수 있습니다.
- 어린이집에서는 1~2명의 교사가 다수의 영아를 보육하고 있습니다. 여러 명의 아이들이 원하는 것이 서로 다르고 각자 문제를 해결할 때의 부정적인 행동이 가정보다 더 자주 나타날 수 있습니다. 가정에서도 어린이집의 상황을 고려하여 내 아이도, 내 아이 친구도 따뜻하게 바라보는 관점이 필요합니다.



무럭무럭 자라나는 우리아이 잘 자라고 있는 걸까요?



Q

"아이가 너무 산만해요."

- ㉠ 아이가 한 가지 활동에 집중하는 시간이 너무 짧다고 느껴지시나요?
- ㉡ 이 시기의 유아는 15~20분 정도 집중할 수 있습니다.
- ㉢ 혹시 아이에게 주어진 과제나 상황이 발달에 적합한지 확인하세요. 너무 어려워도, 너무 쉬워도 아이들은 금방 흥미를 잃는답니다.

- 아이의 산만한 행동을 지적하고 야단치기보다는 집중하고 있을 때 칭찬해 주세요.
- "우리 00가 이걸 해내기 위해 노력하고 있구나."라고 아이가 주어진 과제를 스스로 성취하도록 격려해주는 것이 더 효과적이에요.
- 다음 일과를 예측 할 수 있으면 정서적으로 안정감을 가질 수 있으니 아이에게 하루 일과나 계획을 미리 알려주세요.

Q

"대소변을 잘 가리다가 갑자기 이불에 오줌을 싸요."

- ㉠ 배변 훈련을 잘 마친 아이들이라도 종종 바지나 이불에 실수를 하는 경우가 있어요.
- ㉡ 이는 자연스러운 일이므로 크게 걱정하지 않으셔도 괜찮습니다.

- 만약 스트레스가 원인이 되어 소변을 가리지 못하는 경우라면, 스트레스의 원인을 찾아봐야 해요. (동생 출산, 이사로 인한 환경 변화, 또래관계의 어려움 등)
- 대소변 실수했다면, 다그치기보다는 마음의 안정을 찾을 수 있도록 부드럽게 말해주고 따뜻하게 토닥여주세요.
- 특별한 원인이 없이 오래도록 지속된다면 의사의 상담을 받아 원인을 찾아보실 수도 있습니다.

Q

"혼자서 자는 것을 싫어해요."

- ㉠ 부모와 함께 잠을 자다가 분리되어 자는 것은 어려운 일입니다. 너무 일찍 혼자 재우거나 너무 늦게 혼자 재우는 것 둘 다 바람직하지 않을 수 있습니다.

- 아이가 독립적인 성격이 강해진다고 느끼는 시점에서, 아이의 의사를 먼저 묻고 떨어져 자는 시기를 정해주세요.
- 아이가 무서워 한다면 그 이유를 들어주고 공감해 주며 안정감을 찾을 수 있도록 도와주세요. 또한 환경이 문제가 된다면, 아이가 방에 애착을 가질 수 있도록 하는 노력이 필요합니다.

Q

"항상 징징대거나 울음으로 표현해요."

- ㉠ 아직 자신의 감정과 생각을 언어적으로 정확하게 표현하거나 전달하기 어려울 수 있어요.
- ㉡ 또한 아이가 자신이 원하는 것을 얻거나 하기 위해 징징대거나 울며 떼를 쓰기도 합니다.

- 아이의 감정을 잘 알아차려 주세요. "우리 00가 이래서 화가 났구나. 엄마가 안 들어줘서 속상했어?"
- 아이가 자신의 감정을 언어로 표현할 수 있도록 도와주세요. "그럴 땐 '엄마 나 속상해!, 나 화 났어요.'라고 말하도록 하자."
- 자신의 감정을 언어로 표현 할 때, 격려와 칭찬을 해주세요.
- 만약에 떼를 쓰는 방법으로 징징대거나 울음을 자주 보인다면, 그런 행동을 무시할 수 있으며 떼를 쓰지 않을 때 칭찬을 해주세요.

Q

"아이가 욕을 해요"

- ㉠ 대부분의 유아들은 부모나 주변인 등에서 사용되는 욕을 듣고, 모방학습으로 욕의 의미에 대한 자각 없이 말보이처럼 사용하게 됩니다.
- ㉡ 자신에게 관심을 가져 주는 것이 흥미로워서 욕을 사용하기도 합니다.
- ㉢ 분노에 대한 표현으로 욕을 사용하는 경우가 있다면, 아이가 왜 화가 났는지를 파악하여야 합니다.

- 아이가 욕을 할 때는, 즉각적으로 욕이 왜 나쁜지, 그리고 욕을 하면 상대방이 어떠한 감정을 느끼게 되는지 알려주세요. "욕은 말하는 사람도 듣는 사람도 기분이 나빠져, 엄마는 00가 바른 말을 해주었으면 좋겠어."
- 힘을 과시하는 수단으로 욕을 사용하고 있다면 단호하게 제지하여 올바른 감정 표현을 할 수 있도록 도와주세요.
- 화가 난 경우라면, 화난 감정을 욕이 아닌 감정단어를 사용하여 말할 수 있도록 해주세요. '욕'에 초점을 맞추기 보다는 아이의 '감정'에 초점을 맞춰 마음을 읽어주고 난 뒤, 적절한 감정단어로 이야기 할 수 있도록 도와주세요.
- 물놀이, 모래놀이, 점토놀이는 화난 감정을 잘 풀 수 있는 좋은 놀이입니다.

우리 아이에게 이렇게 해주세요.

- 형제간의 다툼에서 심판관이 되려 하지 마세요.
 - 일반적으로 형제, 자매간의 다툼에서 큰 아이가 동생에게 양보하라는 경우가 많지요. 하지만 큰 아이 입장에서 불합리하다고 생각될 수 있고 반대로 동생한테 무조건 형 말을 들어라고 한다면 욕구불만이 될 수 있지요.
 - 부모는 중립적인 위치에서 아이들의 이야기를 번갈아가며 끝까지 들어주시고 아이들이 스스로 문제를 해결할 수 있는 기회를 제공하여 주세요.
- 유아의 자위행위에 죄책감을 심어주어서는 안돼요.
 - 자위행위는 아이들이 성장하는 발달 과정상 나타날 수 있으며, 이러한 자위행위는 정서적으로 불안감을 느끼거나, 자신의 신체부위를 만지는 것에 단순히 재미를 느끼는 등 다양한 원인으로 발생할 수 있습니다.
 - 정서적으로 안정감을 가질 수 있게 따뜻하게 보듬어 주시고 아이의 흥미를 다른 곳으로 전환시켜주세요. 공놀이, 달리기 등 신체를 많이 움직일 수 있는 활동이 좋습니다. 또한 자위행위에 대해서 죄책감을 갖지 않도록 하는 것이 바람직합니다.
 - 위생적인 의미에서 소중히 다뤄야 한다는 설명을 하여야 합니다.