

기질에 적합한
양육 환경이 중요!



양육태도 요인

지지표현 : 자기신뢰

합리적 설명 : 논리적, 정당성

성취압력 : 성공지향적

감독 : 관찰하고 파악하는 정도

간섭 : 인정하지 않음. 자율성

처벌 : 신체적 심리적 위협, 책임감

일관성



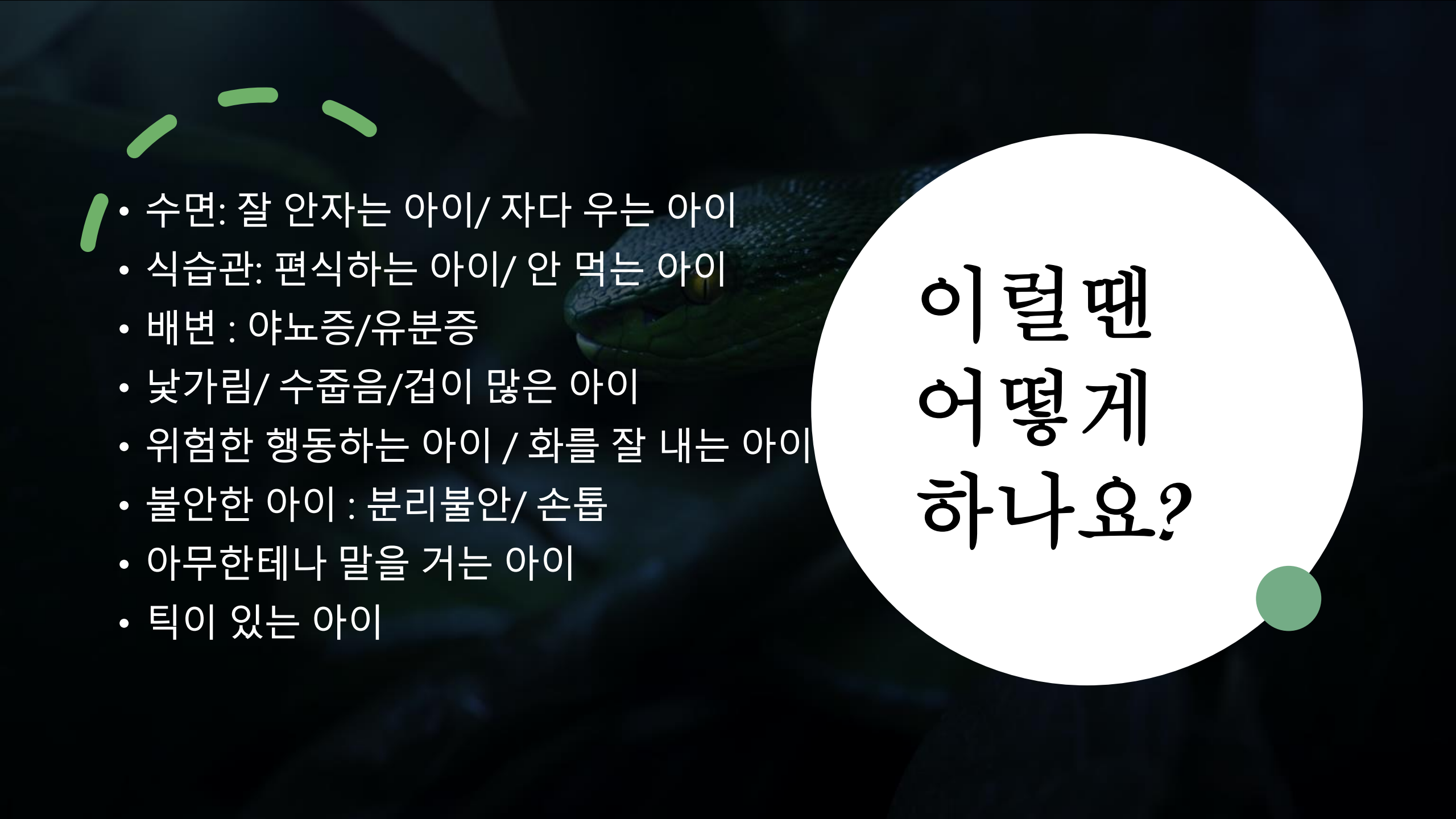
긍정적 합리적인 양육태도

1. 민감한
알아채기

2. 판단의 유보

3. 감정알아주기
(적절한 공감)

4. 다시
살펴보게 하기
(중립적 반응)

- 
- 수면: 잘 안자는 아이/ 자다 우는 아이
 - 식습관: 편식하는 아이/ 안 먹는 아이
 - 배변 : 야뇨증/유분증
 - 낮가림/ 수줍음/겁이 많은 아이
 - 위험한 행동하는 아이 / 화를 잘 내는 아이
 - 불안한 아이 : 분리불안/ 손톱
 - 아무한테나 말을 거는 아이
 - 틱이 있는 아이

이럴 땐
어떻게
하나요?

수면

- 연령에 따른 적절한 수면의 양
- 낮잠의 시기와 정도
- 잠드는 시각과 잠 깨는 시각
- 수면의 질

- 야경증

: 보통의 경우 자연적으로 좋아지며,
램수면상태에서 완벽하게 깨지
않는 리듬을 유지하는 것이 이상적.

식습관

- 식사량과 영양의 균형
- 편식 : 선호를 결정하기 전에 다양한 경험이 중요.
- 간식 : 필수가 아닌 보충요소
- 음식의 선택권에서 부모의 권위가 있어야 함.
- 섭식장애
- 안먹는 아이
 - : 건강상의 문제, 식사교육에 대한 점검 후
 - 아이의 특성과 기질에 적합한 안내가 필요하며,
 - 특히 일관성을 포함한 적절한 양육태도 중요.

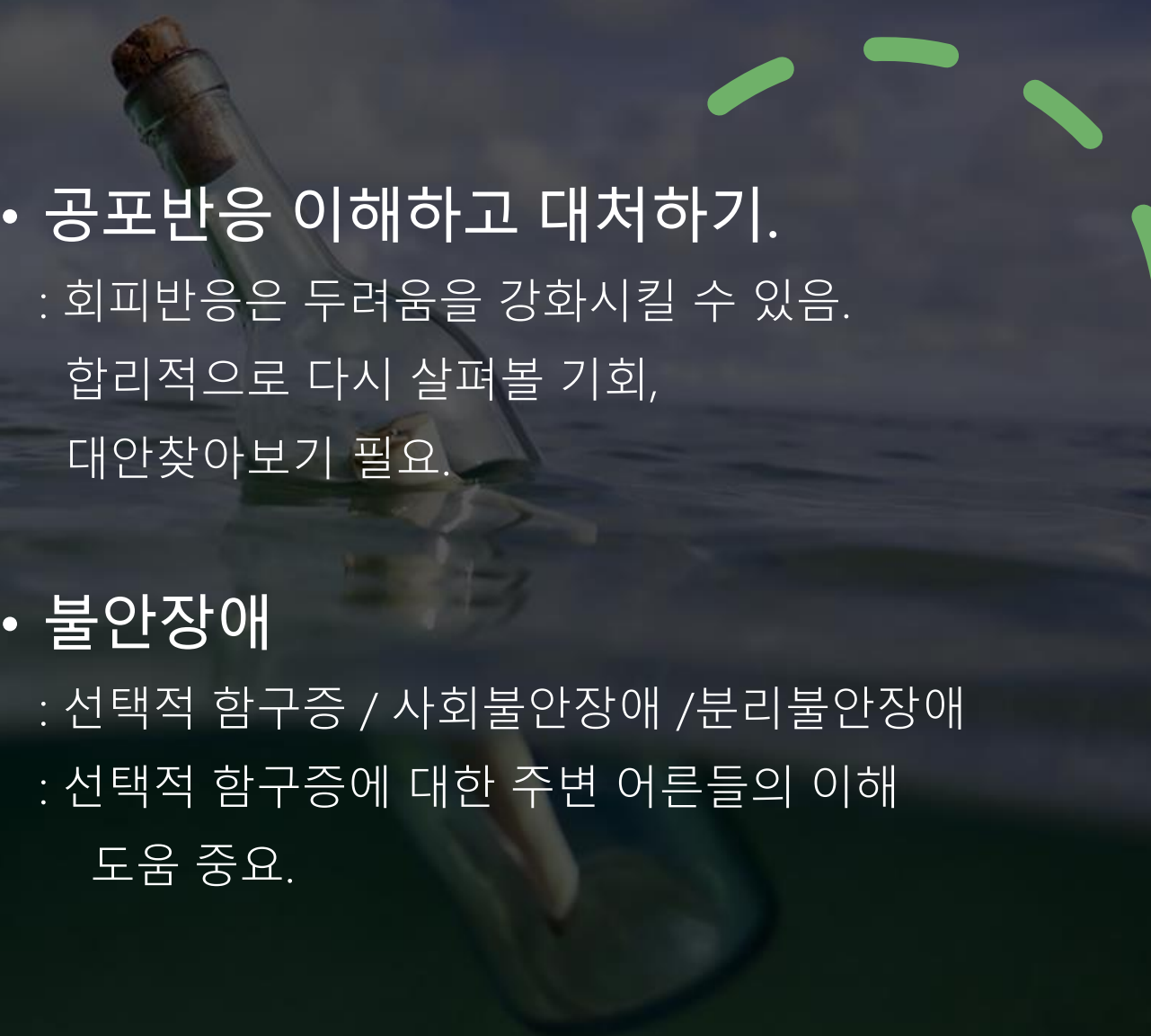


배변

- 배변 훈련 : 적절한 시기와 방법
- 변비 : 식습관 및 기질과 성격 고려.
- 야뇨증 : 원인파악이 필요.

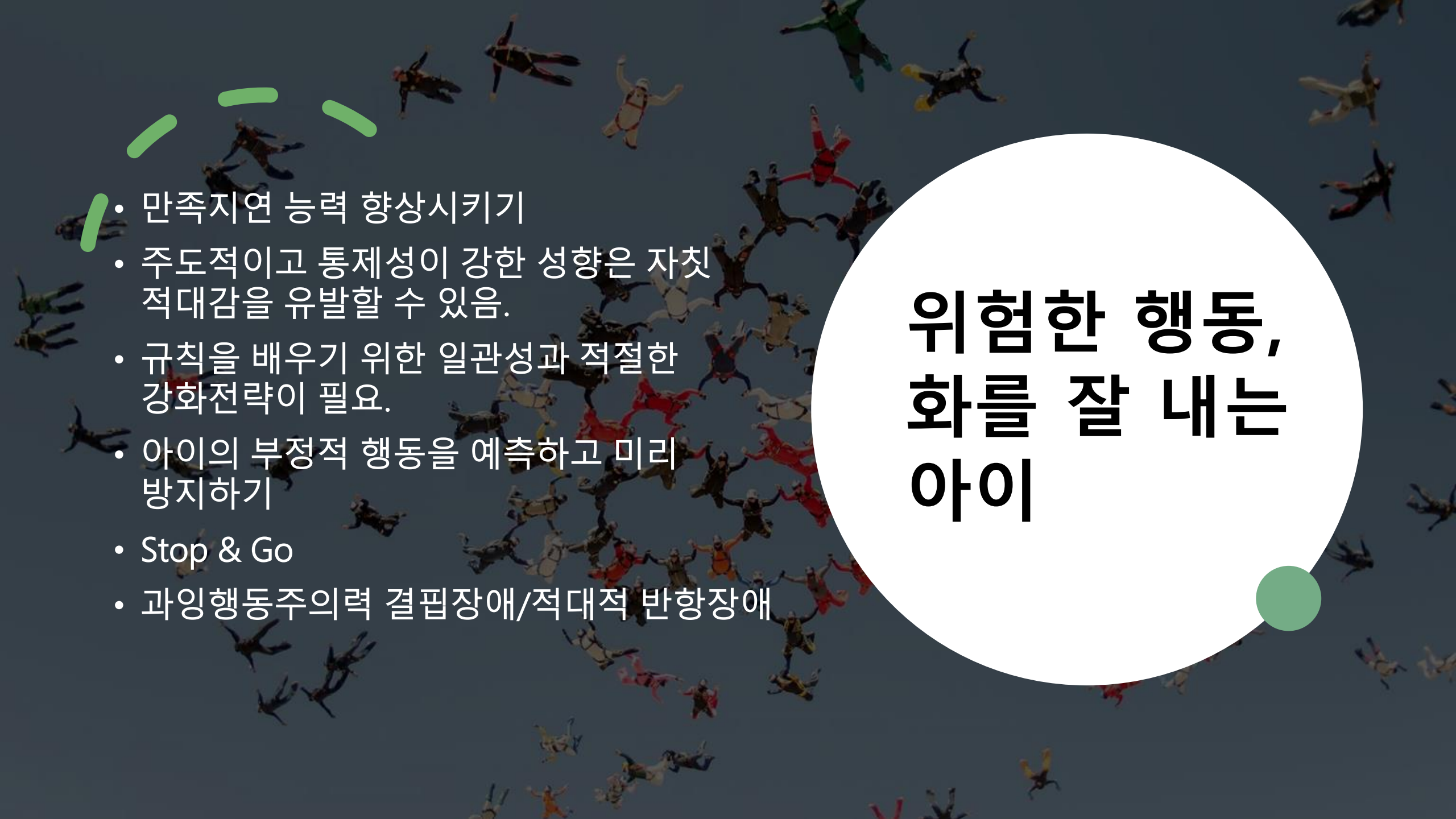
상황에 따라 호르몬 치료가능.

- 유분증 : 시작 시기의 상황에 대한
충분한 정보로 원인 파악 중요.
변비, 강박, 완벽성향이 영향을 끼침.



낮가림, 수줍음, 겁이 많은 아이

- 공포반응 이해하고 대처하기.
 - : 회피반응은 두려움을 강화시킬 수 있음.
 - 합리적으로 다시 살펴볼 기회,
 - 대안찾아보기 필요.
- 불안장애
 - : 선택적 함구증 / 사회불안장애 / 분리불안장애
 - : 선택적 함구증에 대한 주변 어른들의 이해
 - 도움 중요.

- 
- 만족자연 능력 향상시키기
 - 주도적이고 통제성이 강한 성향은 자칫 적대감을 유발할 수 있음.
 - 규칙을 배우기 위한 일관성과 적절한 강화전략이 필요.
 - 아이의 부정적 행동을 예측하고 미리 방지하기
 - Stop & Go
 - 과잉행동주의력 결핍장애/적대적 반항장애

**위험한 행동,
화를 잘 내는
아이**

- 
- 손톱 물어뜯기
 - 등원거부
 - 배꼽 / 머리카락 만지기

불안 행동 자체를 금지하는 것을 우선시 하기
보다, 불안의 요인, 기질을 고려하여

환경적 안정된 규칙을 찾게 하고

예상가능 한 일관성을 유지

* 분리불안 등 불안장애 뿐 아니라 강박장애 또는 틱장애 가능성 고려.



불안한
아이

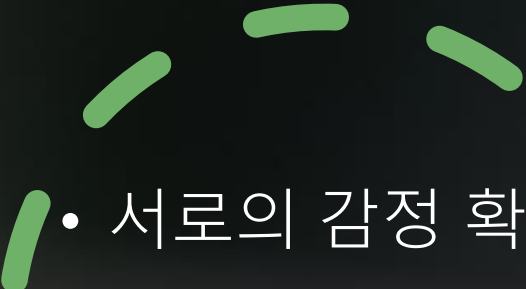
아무에게나 말을 거는 아이

매우 활동적이고
적극적이며 표현이 좋다는
평을 받지만, 모르는
사람에게 쉽게 다가가고
친근한 표현을 해서
당황스러워요,,,

- 친밀감 표현의 기준 및 규칙 안내하기
- 타인의 동의, 허락 구하는 태도 교육하기
- 적절하지 않은 긍정적 반응(칭찬)여부
거트한 피으

틱장애

- 유전적 요소(가족력) 및 신경생물학적 원인
- 환경적 심리적 요인
 - : 스트레스에 민감, 불안이 증상을 악화.
- 운동틱발생 2년 경과 후 음성틱 동반하는 경우 많음.
- 25~50% 틱 발생전 과잉행동, 산만, 주의력결핍
 - : ADHD, 강박장애, 기타행동장애 공병율
- 증상을 관찰하되, 과도한 관심 금물.
- 약물치료 고려와 함께 행동, 심리치료 필요.
- 노력으로 멈출 수 있는 것이 아님.
- 스트레스관리가 필요하지만 그로 인해 아이가 마땅히 해야 할 일을 기준없이 줄이는 것 또한 발달에 적합하지 않음.



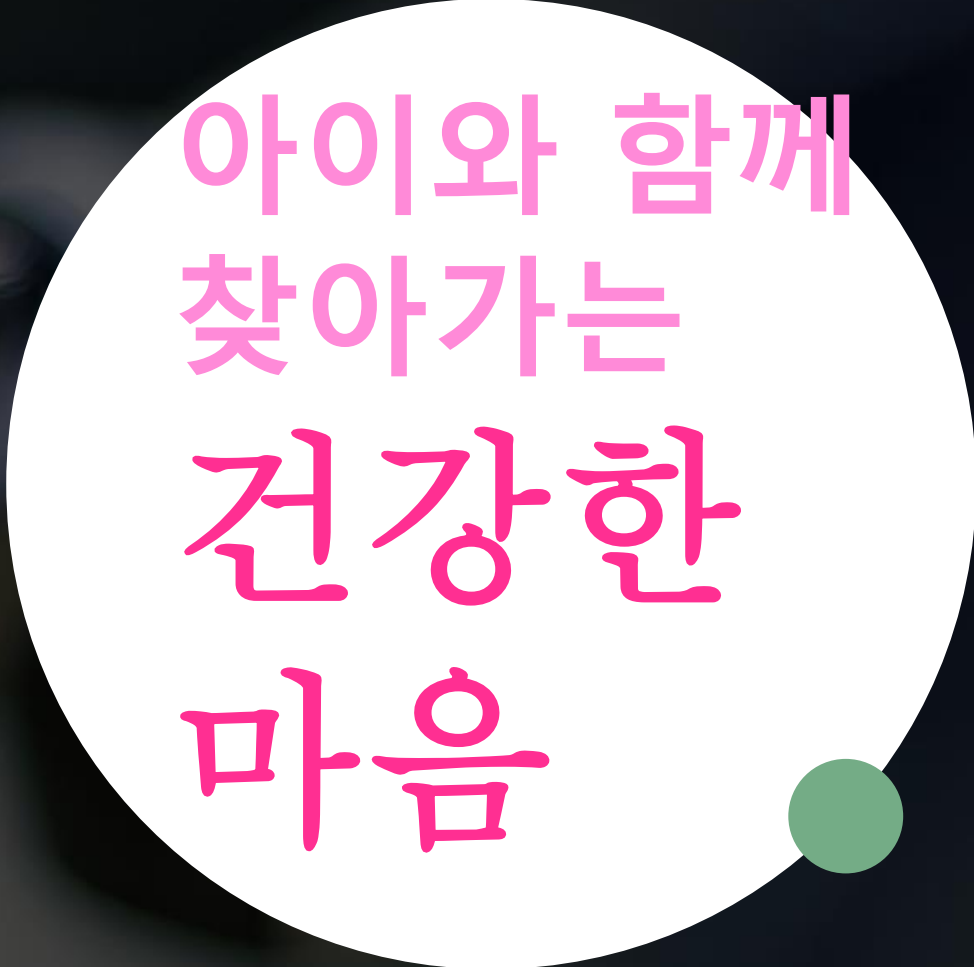
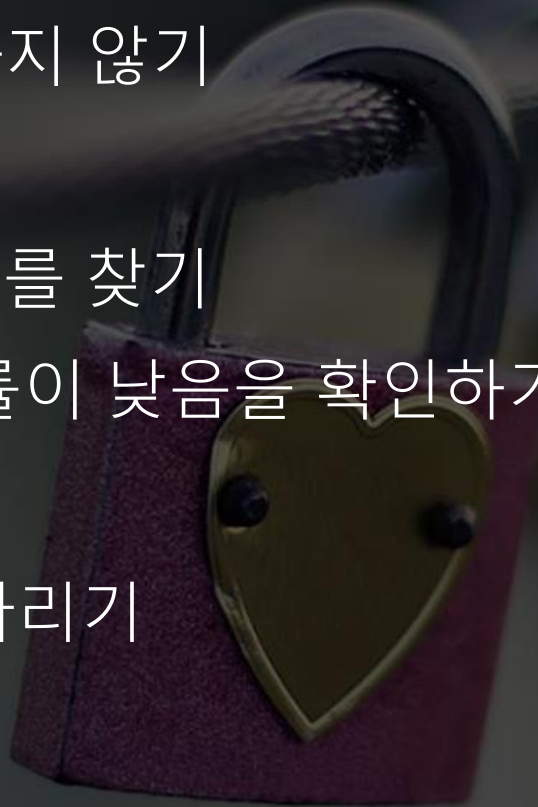
- 서로의 감정 확인하기

- : 미리 판단하고 비난하지 않기

- 사실을 확인하고 근거를 찾기

- : 최악의 상황이 올 확률이 낮음을 확인하기

- 대안을 찾아보기: 기다리기



아이와 함께
찾아가는
건강한
마음