



유치원 4월 부모교육 정서적으로 유능한 아이로 기르기

지혜롭고 건강하게
함께 커가는
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

[담당교사 364-1782] 교무실 364-1700~1, 행정실 364-1770~3

안녕하세요. 학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하길 기원합니다.

유아들의 올바른 성장을 위해 부모교육 자료를 배포해 드리오니 자녀교육에 참고하시기 바랍니다.

● 학부모·자녀 마음 알기 ●

정서적으로 유능한 아이로 기르기

우리 아이가 심리적으로 안정되고 정서적 유능감을 가진 아이로 성장하기를 원하시나요? 정서적 유능감이란 자신의 감정을 알고(정서인식) 자유롭게 표현하고(정서표현) 적절한 방법으로 조절(정서조절)하는 것입니다.

♡ 마음 마주하기 ♡

아이들은 일상 속에서 다양한 감정을 느끼고 경험하고 있습니다. 부모가 경험하는 감정, 아이가 느끼는 감정, 긍정적인 감정, 부정적인 감정 등은 모두 정서를 다루는 기본 재료가 됩니다. 부모가 경험하는 감정 뿐만 아니라 아이가 느끼는 감정도 소중합니다. 긍정적인 감정 뿐만 아니라 부정적인 감정에도 귀를 기울여 주세요. 부모와 자녀는 이러한 경험을 통해 감정을 수용하고 다루는 방법을 알아가게 됩니다.

♡ 마음 나누기 ♡

정서적으로 유능한 아이, 다시 말해 스스로 자신의 감정을 이해하고 다룰 줄 아는 아이로 성장하도록 하기 위해 부모는 옆에서 어떻게 도와주면 좋을까요?

첫째 일상적인 대화를 통해 다양한 감정에 대해 알 수 있도록 도와주세요.

아이들은 부모와 대화를 나누는 과정에서 자신의 감정이나 정서상태에 대해 알게 됩니다. 부모가 그 감정에 대해 표현하는 것을 들으며 자신도 어떻게 표현해야 하는지 배우게 된답니다.

“블록을 모두 쌓아서 기분이 좋았구나!”

“유나 얼굴을 보니 지금 화가 난 것 같네?”

“놀이공원에 갈 수 없게 되어서 많이 속상했지?”



♥ 마음 나누기 ♥

둘째 부정적 상황에서 스스로 감정을 조절할 수 있도록 기다려주세요.

아이들이 스스로 부정적 감정을 다루도록 돕는 것은 부모의 역할입니다. 화를 내거나 짜증을 내는 부정적 상황에서 이를 부모가 대신 해결해주려 하거나, 상황을 전환해서 피하려 하거나, 아이의 요구를 재빨리 들어주는 방식은 오히려 아이가 스스로 부정적 감정을 다룰 수 있는 기회를 빼앗는 것입니다.

“엄마가 도와주고 싶지만 마음 속에서 일어나는 일은
바로 자기만 움직일 수 있대.
유빈이 마음이 진정될 때까지 엄마는 기다려줄게.”

셋째 부정적 감정을 다루는 자신만의 방법을 찾는 것을 도와주세요.

아이들은 감정을 다스리는 방법을 스스로 찾아가는 과정에 있습니다. 이 때 부모는 직접적으로 알려주거나 강요하는 방식이 아니라 함께 방법을 찾는데 도움을 주는 역할을 해주어야 합니다. 엄마, 아빠의 경험을 이야기해주는 것도 좋은 방법입니다.

“엄마는 너무 속상해서 진정이 안될 때 찬물로 손을 씻으면서
속상한 마음을 흘려보내기도 해.”

“너무 화가 나서 마음이 뜨거워진 것 같은데
시원한 바람을 쐬면서 마음을 식어보면 어떨까?”

“눈물이 멈추지 않는구나. 물 한 잔 마셔보자.”



♥ 마음 다지기 ♥

긍정적인 감정에 대해서는 대화를 나누거나 표현하는 것이 편안하지만 누구나 감정이 격해질 때나 부정적 상황에서 감정을 표현하고 조절하는 것은 어렵기 마련입니다.

부정적 상황에서 아이가 감정을 다룰 줄 알게 된다는 것은 하루아침에 이루어질 수도 없고 아이 혼자 배워나갈 수 없겠죠. 이때 부모가 누구보다 중요한 모델이자 조력자가 되어주어야 합니다.

단, 오늘 한 번에 다 하려고 하지 말고 한 단계씩 감정에 대해 나누고, 마음껏 표현해보고, 하나씩 하나씩 조절의 방법을 찾는 과정에 도전해본다는 생각으로 천천히 아이를 도와주세요. 건강하고 유능하고 단단한 마음을 가진 아이로 성장할 수 있을 거예요.



TIP

♥ 자녀의 정서적 유능감 증진을 위해 학부모에게 도움이 되는 책을 읽어보세요.

앨리스터 쿠퍼, 실라 레드펀(2021). 아이의 마음을 읽어주는 부모 되기 - 반영적 양육. 한울.
임은미, 배지현, 조유진(2021). 놀며 배우는 유아, 함께 놀며 행복한 부모. 양서원.
지성애, 박희숙, 이승하, 조유진(2020). 마음의 문을 열고 관계로 들어가는 아이
- 사회-정서 유능감. 양서원.



출처: 경기도교육청 온마음 놀이교실

2023. 4. 28.

시 흥 가 온 초 등 학 교 병 설 유 치 원 장 ❖

<http://gaon.es.kr> ➔ 가정통신문 ❖