출생에서 3세까지 자아 존중감 형성기

자아 존중감은 자신을 존중하고 자랑스럽게 생각하는 것입니다. 아이는 이러한 감정을 유아기부터 발달시키기 시작합니다.

자녀의 자아 존중감 형성 지원

많은 요소들이 이 자아 존중감 형성에 영향을 미칩니다. 자녀와 강한 친밀감을 형성하면 자녀가 자아 존중감을 갖는데 도움이 됩니다.

아기의 요구에 응답

아기의 요구에 응답하는 것이 신뢰와 안정감을 형성하는 데 도움이 됩니다.

- 아기가 울면 안아주십시오. 아기에게 사랑을 보여주는 것입니다. 이렇게 한다고 해서 버릇이 잘못 드는 것은 아닙니다.
- 아기는 부모가 자신의 요구에 어떻게 반응하는지에 민감합니다. 아기는 부모의 목소리와 표정으로 부모가 아기와 함께 있어 행복해 하는지를 알 수 있습니다.
- 아기를 안아주고 말을 걸고 노래를 불러주고 안정시키고 놀아주십시오.

자녀가 새로운 능력을 익히도록 지원

아이가 성장할수록 스스로 하는 일이 많아집니다. 그렇게 하여 자신감을 형성해 가는 것입니다.

- 아이가 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 안전한 장소를 마련해 주십시오.
- 아이에게 일상적인 일을 돕도록 하십시오.
- 아이를 칭찬할 때 구체적으로 칭찬하십시오. 예를 들어 아이가 장난감을 치우면 장난을 정리해줘서 참 마음에 든다고 칭찬해 주십시오.

아이를 사랑하고 진심으로 받아들이고 있음을 알림

- 아이와 단둘이 시간을 보내십시오. 아이의 얘기와 행동에 관심을 보이십시오.
- 아이의 감정을 진지하게 받아들이십시오.
- 말과 안아주는 것으로 사랑을 표현하십시오.
- 아이에게 실수를 해도 괜찮다고 말해 주십시오.

부모와 떨어져 있을 수 있도록 지원

아이는 부모와 떨어지는 것을 두려워합니다. 이러한 두려움을 분리 불안(separation anxiety)이라고 합니다. 하지만 걱정하지 마십시오. 이것은 부모와의 긴밀한 유대감의 증거이니까요. 이러한 현상은 7개월쯤에 시작하여 10-18개월 사이에 최고조에 이릅니다. 부모가 다시 돌아온다는 것을 깨닫도록 해주십시오.

- 아기와 까꿍놀이(peek-a-boo)를 하십시오. 이 놀이는 뭔가 사라진 것이 다시 돌아온다는 것을 알려주는 데 도움이 됩니다.

- 안전한 환경의 방이라면 아기를 잠깐씩 혼자 있을 수 있도록 해 주십시오. 예를 들어 아기가 혼자 방으로 기어갈 때는 바로 뒤따라가지 마시고 몇 분 기다렸다가 따라가십시오.
- 외출 시에는 아이에게 왜 나가야 하는지, 언제 돌아오는지를 설명해주시고 돌아온다고 약속한 시간에 꼭 돌아오십시오. 작별인사를 한 다음에는 지체하지 마십시오.
- 아이가 시간에 대한 개념이 없어도 언제 올지를 말 해 주십시오. 예를 들어 점심 식사 후에 온다고 말해 주십시오.
- 아이의 기분을 이해한다는 것을 표현하십시오. “엄마가 가는 거 싫지? 엄마도 알아. 엄마는 일하러 가야하지만 꼭 다시 올거야”라고 말하십시오.
- 안정감을 느끼게 하는 물건을 주십시오.
- 아기와 함께 앞으로 아기를 돌봐줄 사람과 시간을 보내십시오. 부모님이 같이 있어주면 아기가 낯선 사람과 더 쉽게 친숙해질 수가 있습니다.
- 아이가 아프거나 졸리거나 배고파할 때 아이와 떨어지는 것은 피해주십시오.

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

L.A. Care Health Plan이 계약을 체결한 파트너들과 함께 제공. 저희는 Los Angeles 카운티에서 Medi-Cal 관리의료 서비스를 제공합니다.

LA0391 KO 03/08