

부모교육지원자료

영유아도 스트레스를 받는다고요?

장승초등학교병설유치원

스트레스는 보통 청소년, 성인이 받는다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 영유아들도 각자의 사정과 고민으로 스트레스를 받습니다. 특히 아이들의 스트레스는 건 강한 성장뿐 아니라 뇌 발달에도 큰 영향을 미치기 때문에, 잘 관리할 수 있도록 보호자(부모)가 도와주어야 합니다.

연령별 스트레스 원인

만 0~1세 : 잘 먹고 잘 자는 것이 가장 중요한 시기입니다. 이러한 기본 욕구가 충족되지 않으면 답답함과 스트레스를 느끼지요.

만 1~3세 : 차차 혼자 하는 일들이 많아지기 시작하다보니 첫 경험들에 의한 시행착오를 많이 겪게 됩니다. 또한 인내심이 충분하지 않아 자신이 원하는 대로 이루어지지 않았을 때 힘들어합니다.

만 4~6세 : 어린이집에서의 집단생활 또는 동생의 탄생 등을 통해 점진적인 사회성을 학습하게 됩니다. 단체 생활 속 또래와의 관계, 부모의 사랑을 동생에게 빼앗겼다는 불안감 등을 통해 스트레스를 받습니다.

영유아 스트레스 해소

아이들은 부모와 함께하는 시간을 통해 스트레스를 줄일 수 있습니다. 함께 놀이 하거나 신체활동을 하며 많은 시간을 같이 보내주세요. 부정적인 감정을 표현할 수 있도록 도와주는 것도 방법입니다. 커다란 종이에 그림그리기, 블록 쌓고 무너뜨리기 등 다양한 방법으로 표현해보도록 도와주세요. 또한, 사랑 가득한 스킨십을 통해 마음의 안정을 찾아주세요. 따뜻한 포옹과 함께 사랑한다고 말해주면 더욱 좋겠습니다.

