

## 부모교육지원자료

### 아이가 예민해서 걱정이라면, 이렇게 해보세요!

장승초등학교병설유치원

겁이 많고, 지저분한 것을 싫어하고, 싫증을 잘 내며 자주 떼쓰는 우리 아이. 너무 예민한 것은 아닐지 걱정이신가요? 예민함으로 인해 또래보다 뒤처지거나 사회성 발달에 문제가 생길까봐 우려해 도리어 아이를 꾸중하는 부모님도 계실 것입니다. 하지만 다그치고 꾸짖는 행동은 독이 될 뿐입니다. 예민한 만큼 감정이 섬세하여 눈치를 많이 보기 때문이지요. 남의 눈치를 지나치게 살피다보면, 위축되고 자존감까지 떨어질 수 있습니다. 이번에는 예민한 아이들의 지도 방법에 대해 알아보려 합니다.

#### 공감, 그 다음에 옳고 그름을 명확히 하기

먼저 아이의 섬세한 마음을 충분히 공감해주세요. 그다음 하기 싫어도 해야 하는 상황, 해도 되는 것과 안 되는 것의 행동 기준을 명확하게 알려주어야 합니다. 아이는 자신의 마음을 이해받은 뒤에 감정을 차분히 정리하고, 옳고 그름의 명확한 기준을 배울 수 있습니다.

#### 단계적으로 어려운 과제 주기

부모는 아이가 부정적인 감정과 일을 잘 견뎌낼 수 있도록 도와주어야 합니다. 먼저 아이 수준에서 살짝 어려운, 다른 사람의 도움이 약간 필요한 과제를 제시해 보세요. 작은 일을 인내하고 해결하면서 성취감과 긍정적인 마음을 얻게 될 것이며, 이는 조금 더 어려운 과제를 해낼 힘이 됩니다.

#### 예민도 장점임을 기억하기

아이가 조금 예민해도 괜찮습니다. 잘 조절한다면 감정이 섬세하고 창의적인 아이로 자라날 것이며, 그 과정 속에서 자신감이 높아질 것입니다. 예민함이 무조건 부정적인 모습이 아니라는 것을 기억해주세요.

