



## 아이가 어려운 상황을 마주했을 때 이렇게 도와주세요!

아이의 회복탄력성을 높이기 위해서는 일상생활에서 조금씩 훈련이 필요해요. 누구나 마주하게 되는 어려운 상황에서 회복탄력성을 키울 수 있도록 이렇게 지도해 주세요!

### 새로운 도전을 해야할 때



새로운 일은 누구에게나 어려운 법이에요. 걱정 때문에 주저하기보다는 일단 해보자는 마인드가 중요해요. 작은 일부터 **하나씩 도전할 수 있도록 도와주세요.** 혼자서 어려워한다면 부모님이 먼저 해내는 모습을 보여주어도 좋아요.

### 친구와 갈등이 생겼을 때



아이들은 친구들과 잘 지내다가도 작은 일에 갈등이 생기곤 해요. 그럴 때 감정적으로 행동하기보다는 **자기 생각을 차분하게 이야기하고, 친구의 이야기를 듣는 태도를 익히도록 지도해 주세요.** 서로를 이해하는 마음이 커지면 갈등 상황을 줄일 수 있어요.

### 부정적인 생각만 들 때



아이도 때로는 모든 것을 귀찮아해요. 부정적인 생각과 태도가 생기는 것은 어쩌면 자연스러운 일이에요. **부정적인 태도를 혼내기보다 환기를 통해 시선을 바꿔주세요.** 같이 운동을 하거나 야외활동을 통해 분위기를 바꿔주고, 좋았던 일이나 감사한 일을 나누며 긍정적인 생각을 할 수 있도록 도와주세요.

**“회복탄력성을 높여 어려움 앞에 좌절하지 않는 아이로 키워보세요!”**

