CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 **CHS** 가족 교육 프로그램 자료는 **(714) 712-7888** 번으로 연락해 주시기 바랍니다. **CHS** 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 **(888) CHS-4KIDS** 번으로 연락해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트 **www.chs-ca.org** 에서도 찾아보실 수 있습니다.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2016 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

아동 정신 건강

사회 및 정서적 웰빙 향상

긍정적인 육아 관계가 아동에게 중요합니다. 조기 아동 정신건강은 아동의 사회적, 정서적, 행동적 웰빙을 의미합니다. 긍정적인 정신건강을 지닌 아동은 자신감이 있으며, 자신의 감정과 문제 해결에 능숙하고, 학습할 준비가 되어 있으며, 다른 사람들과 만족스러운 관계를 가질 수 있습니다.

세심함, 책임감 및 일관성 있는 양육은 아이들이 사회적, 정서적인 웰빙을 경험하게 하며, 정신건강의 긍정적인 발달에 도움이 됩니다. 가족 스트레스를 통해 아이들은 정신건강 문제 및 정신 발달 문제 등 큰 위험에 처할 수 있습니다. 스트레스를 관리하고, 정서적으로 지원하며, 문제를 조기에 발견할 수 있는 도구 및 전략을 사용하는 부모는.

아이들이 성장함에 따라, 부모 및 보호자의 지원 관계는 아이들이 새로운 문제를 해결하는 데 필요한 유연성을 제공합니다. 부모 및 보호자는 아동 정신건강의 긍정적인 발달에 결정적인 역할을 합니다.

아동의 긍정적인 조기 정신건강을 촉진하기 위해 부모가 할 수 있는 일

아동이 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식은 육체적, 정신적 건강에 의해 결정됩니다. 세심하게 양육하는 어른들과의 상호작용을 통해, 아동은 좌절과 갈등 해결에 대처하고 협력하는 중요한 기술을 배우게 됩니다. 부모들은 다음과 같은 일을 수행할 수 있습니다.

- 자녀가 사랑받고 있으며, 보호받고 있음을 느끼도록 돕고 자녀의 정신건강을 육성합니다. 자녀가 인정받고, 보살핌을 받고, 보호받고 있음을 느낄 때 자녀는 자신의 감정을 다루는 방법을 쉽게 배울 수 있습니다.
  - 자녀의 노력, 성과 및 긍정적인 행동을 칭찬하고격려합니다.
  - 부적절한 행동에 대해합리적인 제재를 설정합니다.
  - 자신의 분노와 감정을이해하고 관리하는 방법을학습합니다. 아이들은 부모의 행동을 보고 들으며 힘든 감정을 다루는 방식을 배웁니다.

- 안정적이며 예측 가능한 환경을 조성해 줍니다. 지속적인 일상 생활을 통해 아이들은 예측 가능하며 안전한 환경 속에 있음을 알게 됩니다.
- 아이들은 자신의 감정을 다루기 위해 어른들의 도움이 필요합니다. 자녀가 겁을 먹거나, 화를 내거나 상처를 받을 때 위로해 줍니다. 감정에 대해 이야기하며 아이들에게 자신의 감정을 이해하고 다루는 방법을 보여줍니다.
- 아이들과 재미있고, 웃음이 넘치는 즐거운 시간을 보냅니다. 긍정적이며 행복한 환경을 조성함으로써 아이들이 가치를 느끼도록 지원합니다.
- 자녀의 발달과 행동에 대해 연령에 적합한 기대치를 갖습니다.
- 자녀에게 갈등을 다루는 건전한 방법을 보여줍니다.
- 가족 및 친구와 함께 하는 운동, 휴식, 지원 그리고 기타 건강한 생활 방식을 통해 자신의 스트레스를 다루고 감소시키는 방법을 배웁니다. 부모의 정신 건강 및 스트레스 수준은 자녀와의 상호작용 및 관계에 영향을 미칠 수 있습니다. 본인의 스트레스 수준에 압박을 느끼는 경우 정신건강 전문가에게 도움을 요청하십시오.

아이들이 사회적, 정서적, 정신적 건강을 위한 적절한 기반을 구축하도록 도울 수 있습니다. 또한 조기 아동 발달 전문가는 아동의 정신건강 문제를 확인하고, 예방하며 해결하도록 돕습니다.

자녀가 보호 및 자신감을 느끼며, 문제를 해결하는 데 사회적, 감정적 건강이 중요하기 때문에 제대로 알아보시고 좋은 관계를 형성하십시오. 가능한 정서적, 정신적 건강 문제에 대한 조기 징후를 확인하는 방법을 배우십시오. 다음과 같은 문제를 느끼는 경우 담당 소아과 의사 또는 아동 정신건강 전문가에게 도움을 요청하십시오.

- 짜증이 강하며, 오래가고, 자주 발생한다
- 수면에 문제가 있다
- 식사 문제가 있다
- 발육 문제: 자녀가 정상적으로 성장하거나 발육하지 않는다
- 빈번하게 발생하는 공격적이거나 반항적인 행동
- 정기적으로 발생하는 충동적, 과잉 행동
- 대부분 시간에 짜증을 낸다
- 자녀가 비정상적으로 조용하거나 다른 사람에게 매우 무관심하다
- 자녀가 대부분 우울한 감정을 보인다
- 자녀가 부모에게 집착하고 부모를 절대 떠나지 않는다
- 자녀가 공포를 보이며 대부분 두려움의 시간을 보낸다
- 자녀가 불안한 상황과 위험한 상황에 자주 처한다

세심함, 책임감 및 일관성 있는 양육은 아이들이 사회적, 정서적인 웰빙과 긍정적인 정신건강을 누리도록 합니다.

아동 정신건강 검사로 알 수 있는 것

귀하 및/또는 담당 소아과 의사가 자녀의 정신 발달 또는 정신건강을 우려하는 경우, 아동 정신건강 전문가에게 검사를 받는 것이 좋습니다.

가장 정확한 검사 또는 평가는 다음을 포함합니다:

- 자녀가 검사를 받는 동안 가능한 부모가 함께 머문다. 특히 3세 이하의 유아의 경우, 부모와 떨어질 때 불안해하며 검사 기간 중 평소 행동을 보이지 않을 수 있습니다.
- 아이와 친숙한 평가자. 아이가 처음 만난 낯선 사람이 아닌 평가자인 경우 아이는 편안함을 느끼며 자연스럽게 행동합니다.
- 공식화된 표준검사 외에 다른 환경에서 부모-자녀의 상호 작용 및 아이의 행동을 관찰. 집, 학교 및 평가자의 사무실 등 다른 상황에서 아이 및 부모가 행동하고 상호 작용하는 방식을 관찰하는 것이 중요합니다. 이를 통해 자녀 및 가족에 대한 가장 정확한 상황을 알 수 있습니다.

발달 검사를 통해 부모는 자녀의 강점 및 추가 지원이 필요한 발달 분야를 잘 이해할 수 있습니다.

더 배 우 기

어린이를위한 서적

THE FEELINGS BOOK
Todd Parr

LOTS OF FEELINGS
Shelly Rotner

THE WAY I FEEL
Janan Cain

조직

CHILDREN'S MENTAL HEALTH-AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
www.apa.org/pi/families/children-mental-health

ZERO TO THREE
www.zerotothree.org