

CHS 가족 교육 프로그램에 대한 추가 자료는
(714) 712-7888로, CHS 조기 학습 및 교육
프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS로
문의하시기 바랍니다.

가족 교육 프로그램 자료와 팟캐스트 그리고 CHS
프로그램에 대한 정보는 저희 웹사이트
www.chs-ca.org에서도 확인하실 수 있습니다.

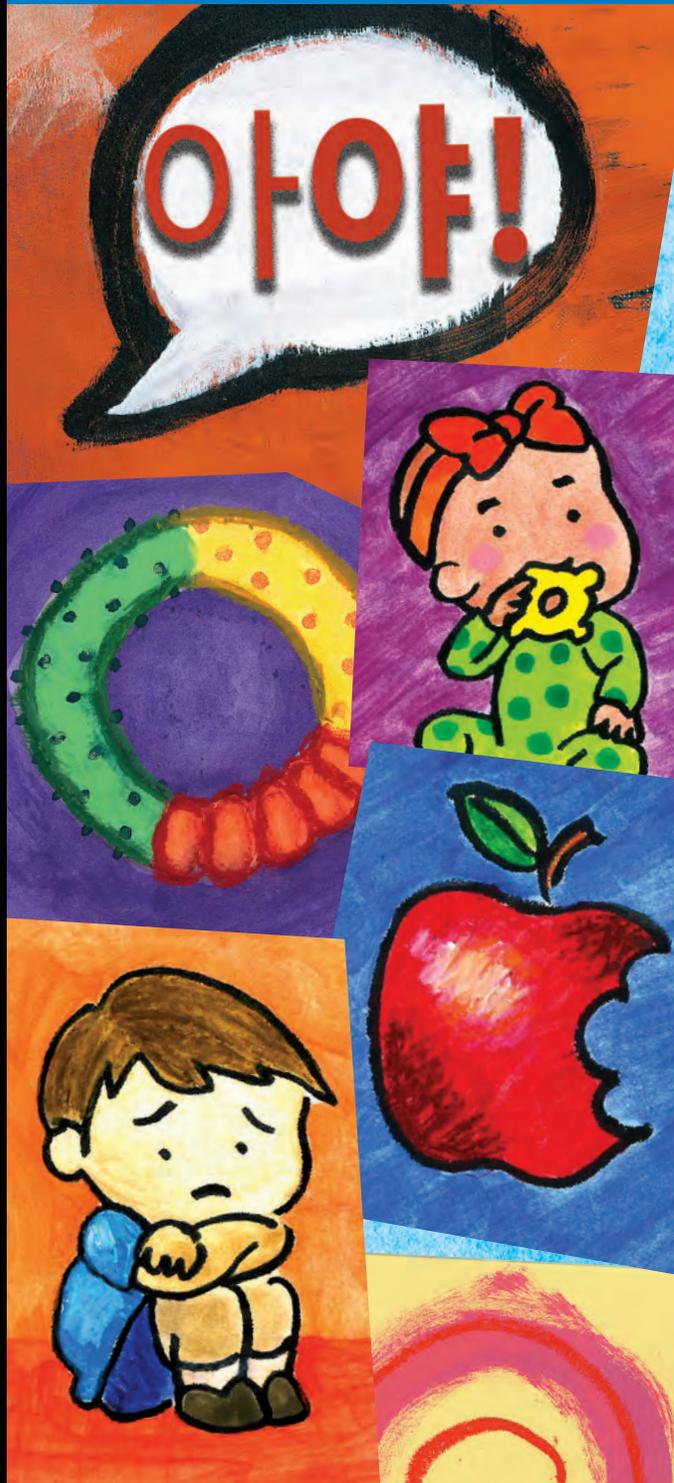


기업 본부

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

아이가 물 때

이유와 대처 방법 이해하기



아이가 누군가를 물거나 누군가에게 물렸을 때는 반드시 강한 감정적 반응이 뒤따르기 마련입니다. 이때 아이들과 어른은 모두 큰 두려움, 노여움, 불만, 그리고 죄책감을 느낄 수 있습니다. 무는 행동은 아이들의 건강과 안전에 영향을 주며 아이들이 안전하지 않다고 느끼게 할 수 있습니다. 따라서 아이들이 왜 무는지, 그리고 무는 행동을 어떻게 다루고 막을 수 있는지를 배움으로서 아이들에게 건강하고 긍정적인 환경을 조성해 줄 수 있습니다.





아이들은 왜 무는 걸까요?

무는 행동은 어린아이 발달의 자연스러운 일부입니다. 무는 행동은 대부분 언어 능력이나 자신의 감정을 표현할 방법이 제한된 유아와 미취학 아동 간에 발생합니다. 빠른 어른들의 세계에 속도를 맞추는 것은 어린아이들에게 아주 큰 스트레스가 될 수 있으며, 아이들은 이를 주체하기 힘들다고 느낄 때 물리적인 반응을 취할 수 있습니다. 아이들은 대부분 어른보다 한 활동이나 환경에서 다른 활동이나 환경으로 옮겨가는 시간이 더 많이 필요합니다. 예를 들어 집에서 보육 시설로, 저녁 시간에서 취침 시간으로 옮겨가는 등의 상황에서 말입니다. 또 간지럼 태우기나 장시간 레슬링 등의 격렬한 놀이는 아이들에게 큰 부담을 줄 수 있습니다. 무는 행동을 방지하려면 왜 이런 행동이 발생하는지 그 이유를 알아야 합니다. 이렇게 하면 아이들의 무는 행동으로 이어질 수 있는 상황에 어른들이 대비할 수 있고, 아이들이 건강하게 스스로를 표현하는 법을 배울 수 있도록 지지할 수 있습니다.



★ 아이들은 여러 이유로 물 수 있습니다 ★

이유 **해결책**

이가 날 때
잇몸이 아프고 부은 상태에서 무언가를 물면 기분이 좋을 수 있습니다.
아이에게 치발 과자, 단단한 치발 고무링, 또는 얼린 베이글 등을 줍니다.

관심
어린아이들은 물기를 포함한 다양한 방법으로 관심을 받으려 할 수 있습니다.
아이가 적절한 행동을 할 때 아이에게 관심을 주고, 질문을 하거나 누군가를 부를 때는 즉시 반응을 하도록 합니다.

통제
아이들은 이미 누군가 가지고 노는 장난감과 같이 자신이 원하는 것을 얻기 위해 무는 행위를 할 수 있습니다. 누군가를 물어서 가지고 싶은 것을 얻었다면 이 행동을 반복할 가능성이 높아지는 것입니다.
정중하게 무언가를 부탁하는 방법을 몸소 시범으로 보이고, 때로 기다려야 할 때가 있음을 설명합니다. 이때 아이가 느끼는 감정에 이름을 붙이고 아이를 위로합니다. "기다리는 건 어렵지. 그래서 슬픈 거 알아. 기다리는 동안 다른 장난감 뭐 있는지 같이 볼까?"

방어
아이들은 위협을 느꼈을 때 자기 자신과 놀이 공간, 장난감, 또는 음식을 보호하기 위한 방법으로 무는 행동을 할 수 있습니다.
모든 아이들이 갖고 놀 만한 장난감이 충분한지 확인하고 놀이 공간이 충분한지 확인합니다. 아이들이 식사를 할 때는 아이들 간의 적절한 거리를 확보하도록 합니다. 아이가 물리면 아이를 위로하고, 문 아이에게는 치발기를 준 후 어떤 일이 일어났는지를 설명합니다. "물면 아프기 때문에 친구가 우는 거야. 서로를 부드럽게 대해야 한다(말하면서 스스로 팔 쓰다듬기). 물어도 되는 건 치발기나 음식만이야."

삶의 변화
이사, 이혼, 새로운 형제자매, 또는 다른 삶의 변화는 무는 행동을 유발하는 불안과 스트레스의 감정을 낳을 수 있습니다.
삶의 변화에 대해 아이들과 대화를 나누면서 감정에 이름을 붙여 스스로를 표현할 단어를 배울 수 있게 합니다. 또 자신이 안전하다는 것을 알려 아이들을 안심시키고, 스트레스의 징후가 없는지 관찰합니다.



★ 무는 행동 예방법

- 아이들의 환경을 평가해 공간, 도구 및 장난감이 모든 아이가 놀 수 있고, 차례를 기다리거나 같이 놀 필요를 최소화할 수 있을 만큼 충분한지를 확인합니다.
- 아이들이 스트레스나 불만의 징후를 보일 때 지나친 자극을 주지 않도록 합니다. 가능하다면 놀이 활동은 야외에서 하도록 하고, 아니면 작은 그룹으로 놀이를 제한하며 어려운 활동은 줄이도록 합니다.
- 어른의 감독을 늘려 불안 수준이 높아지기 전에 먼저 중재할 수 있도록 합니다.
- 일상생활에서 협동을 가르치고, 아이들이 욕구와 감정을 표현할 수 있는 단어와 문장을 시범으로 보입니다.
- 각 아이의 필요나 강력한 감정에 대한 신호를 익힙니다.
- 아이의 현재 상황을 인지합니다. 아이의 부모가 새로운 일을 시작했거나 학교에서 시험을 보는 상황은 아닌지, 아니면 새로운 가족이 생겼거나 가족을 잃지는 않았는지를 고려합니다. 부모와 육아도우미 간의 의사소통은 어려운 상황과 강력한 감정을 처리하는 아이들을 지지하는 데 도움이 됩니다.

어떤 상황에서도 무는 것은 금지!

★ 해야 할 것

- 아이가 무는 행동을 하면 어른들은 빠르고 침착하면서도 단호하게 상황을 중재해야 합니다. 움직임을 최대한 배제하고 침착한 어투를 사용하면 아이들이 스스로를 진정시키는 것을 장려할 수 있습니다. 물린 아이와 문 아이 모두에게 도움을 줄 것임을 알리고 안심시킵니다.
- 가능하다면 물린 부분을 확인하고 따뜻한 비눗물로 씻는 동안 두 아이 모두를 곁에 둡니다. 이렇게 하면 아이들이 무는 행동의 원인과 결과를 이해할 수 있습니다. 두 아이 모두와 일어난 상황에 대해 대화를 나눕니다. 아이들의 감정에 이름을 붙이고, 물어도 되는 것은 무엇인지 말해 보도록 하며, 항상 어른에게 도움을 요청해도 된다는 것을 다시 한번 이해시킵니다.
- 부드러움과 착한 태도가 필요하다는 것을 시범으로 보입니다. 부드러운 터치로 몸소 보여주기 위해 스스로 팔을 쓰다듬으면서 아이들이 자기 팔이나 인형에 부드러운 터치를 연습해 보게 합니다.
- 무는 행동을 일으킨 상황이 무엇인지 확인해 다시 물기를 반복하지 않도록 환경이나 일정에서 바꿀 수 있는 것이 있는지 알아봅니다.
- 아이들에게 언어나 몸짓으로 스스로를 표현할 수 있는 대안 방법을 가르칩니다. 자기 차례를 요청할 수 있는 단어나 문장을 시범으로 보여줍니다. (예: "다음에 나 써도 돼?") 강력한 감정을 표현할 수 있는 적절한 방법을 제안합니다. (예: 발 구르기, 점토 두드리기, 또는 그림 그리기 등)
- 아이들이 에너지를 해소할 수 있도록 매일 일정에 신체 활동을 포함시킵니다. 이는 점토 놀이, 야외에서 공놀이 하기, 달리기, 점프하기, 댄스 등이 될 수 있습니다.
- 아이들에게 심호흡을 통해 마음을 가라앉히는 방법을 가르칩니다. 예를 들어 국 한 그릇의 냄새를 맡고, 국을 불어 식히는 것처럼 흉내 내는 놀이를 해 봅니다. 이렇게 하면 아이가 코로 숨을 들이마시고 입으로 내뿜는 것을 배울 수 있습니다.



더 알아보기

아이를 위한 책
NO BITING!
Karen Katz
TEETH ARE NOT FOR BITING
저자: Elizabeth Verdick, 삽화: Marieka Heinlen

어른을 위한 책
THE BITING SOLUTION: THE EXPERT'S NO-BITING GUIDE FOR PARENTS, CAREGIVERS, AND EARLY CHILDHOOD EDUCATORS
Lisa Poelle, M.A.

단체
THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(AAP) 육아 웹사이트 <https://www.healthychildren.org>
KIDSHALTH® <https://kidshealth.org/>