



OC SAFE
FROM THE
START

부모용 워크북

아동기 자녀의 건강한
두뇌 발달을 위한 안내서



본 안내서는 다음 기관의 일부
지원으로 제작되었습니다:

보건국

행동 건강 서비스

예방 및 중재부



부모님/보호자님께:

아동기 자녀가 놀랍게 성장해감에 따라 부모도 궁금한 것들이 많아집니다. 이 워크북은 **희망**을 이야기하기 위해 제작되었습니다. 워크북에는 평소 궁금했던 사항에 대한 해답 및 좋은 부모가 되기 위한 조언이 들어있습니다. 자녀의 성장은 부모의 성장 기회이기도 합니다. 각 단계를 거치는 동안 새로운 도전에 맞서면서 개인적인 성장의 기회를 발견하게 됩니다. 인생의 새로운 막이 열립니다!



워크북 소유자: _____

저자:

Rose Hedegard, MPA

Mary Frances Marlin, MSN, RN, PHN

목차

두뇌 발달	4
초기 아동기 발달	6
분노 조절	8
자기 통제	10
의사소통	12
한계 설정	14
부모님께 드리는 당부 말씀	16
참고문헌	17
추천 웹사이트	18

두뇌 발달

아동기 자녀의 두뇌 발달... 여기서 아동기란 출생-5 세까지를 말합니다.

사람은 출생 후 최초 수 개월 동안 일생 중 가장 많은 변화를 겪습니다. 본 워크북은 이렇게 중요한 시기 동안 부모가 해야 할 일을 알려드리기 위해 제작되었습니다. 모든 부모들은 아동기 자녀의 두뇌 및 신체 발달 과정을 알아야 합니다(다음 페이지의 도표를 보십시오). 본 워크북에는 두뇌의 놀라운 발달 과정이 설명되어 있습니다. 매 시간 두뇌에서는 새로운 성장 및 연결이 이루어지고 아동기 자녀가 환경에서 경험한 내용을 반영하는 패턴이 형성됩니다.

"인간의 두뇌는 출생 후 최초 3년 동안 성인 크기의 90 퍼센트까지 발달하며, 향후 일생 동안의 정서적, 행동적, 사회적, 생리학적 기능을 담당하는 체계 및 구조의 대부분이 이 때 자리 잡는다."

Dr. Bruce Perry

출생 시 사람의 두뇌는 덜 발달된 상태입니다. 두뇌가 발달하려면 경험이 축적되어야 합니다. 두뇌는 아동기 자녀가 경험하는 모든 일을 바탕으로 청사진을 만듭니다. 아동기 자녀는 시각, 청각, 촉각, 놀이를 통하여 이러한 경험을 습득합니다.

연약한 아동기 동안의 경험은 친밀하면서도 정서적으로 건강한 관계를 수립하는 능력을 형성하는 데 절대적인 영향을 미칩니다(Perry, 2001).

아동기 자녀의 두뇌는 마치 스펀지와 같습니다. 자녀의 연령이 낮을수록 습득할 수 있는 정보의 양도 더 많습니다.

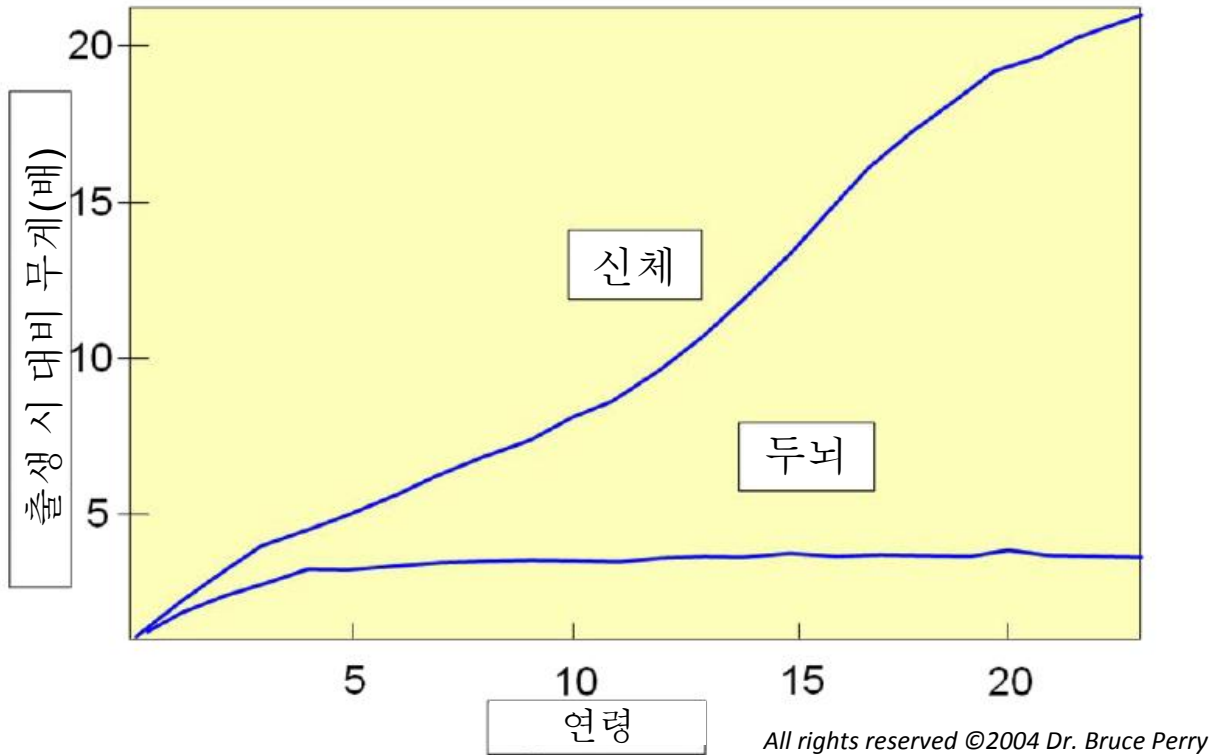
성장 중 아동기 자녀의 두뇌가 건강하게 발달하려면 긍정적이고 반복적이며 예측가능한 일들을 경험해야 합니다. 아동기 자녀의 두뇌는 안정적인 환경에서 잘 발달합니다. 부모는 아동기 자녀를 위해 이러한 안정적인 환경을 조성해야 합니다.

아동기 자녀가 공포나 가정 폭력에 노출되면 두뇌 발달에 부정적인 영향을 받을 수 있습니다.

아동기 자녀가 폭력에 반복적으로 노출되면 두뇌가 정상적으로 발달하지 않습니다. 이는 이 워크북을 통해 전달하고자 하는 가장 중요한 정보 중 하나입니다.



두뇌 성장 vs. 신체 성장



이 그래프에는 아동기에서 성인기까지의 신체 성장 과정을 뚜렷하게 보여 줍니다. 이 그래프를 보면 두뇌 성장이 5 세 이전에 거의 완성된다는 것을 알 수 있습니다. 이것이

아동기 자녀가 폭력에 노출되면 어떻게 됩니까? 초기 아동기 두뇌 발달에 대해 배운 바를 바탕으로, 부모가 아동기 자녀의 가정 환경 향상을 위해 할 수 있는 일을 두 가지 적어보십시오.

1. _____
2. _____

초기 아동기 발달

애착이란 무엇입니까?

애착이란 사람 사이의 특별한 유대관계를 의미합니다.

“대부분의 경우, 어머니의 행동은 유아에게 즐거움, 위안, 정신적 자양분을 제공하며 유아의 행동은 어머니에게 만족을 가져다 준다. 이러한 긍정적 상호 반응에서 애착이 발생한다”(Perry, 2001).

유대란 무엇입니까?

유대란 아기와 부모 사이에 정서적인 애착을 쌓고 형성하는 과정입니다. 자녀, 환경, 부모 사이의 긍정적인 관계에서 새로운 배움이 일어납니다. 피부 접촉은 자녀에게 위안이 되고 부모와 아동기 자녀 간의 유대 형성을 도우므로 권장됩니다.

아동기 자녀를 만져 주십시오. 아동기 자녀는 부모의 손길을 통해 배웁니다. 따뜻한 손길은 자녀에게 안전하다는 느낌과 자신감을 가져다 줍니다.

아동기 자녀가 울면 빨리 돌봐 주십시오. 이런 반응이 자녀를 망치지 않습니다.

자녀에게 수유하는 동안 안아 주십시오. 젖병만 물려 두지 마십시오.

아동기 자녀에게 노래를 불러 주거나 편안한 음악을 틀어 주십시오. 꼭 노래를 잘 해야 하는 것은 아닙니다.

반응적 육아:

집단적 육아를 통해 모든 아동, 부모, 부모들이 가족과 아동의 전체적 발달에 도움이 되는 깊고 의미있으며 만족스러운 관계를 형성할 수 있습니다(Lally, Torres & Phelps, 2003).

모든 형태의 육아는 아동에게 친숙한 형태와 스타일을 따라 가정에서의 육아와 조화를 이루어야 합니다.

아동기 자녀와 유대를 형성하는 방법:

- 눈 마주치기
- 안아주기
- 흔들어주기
- 노래불러주기
- 수유해주기
- 뽀뽀해주기

풍부한 체감각적 자극

촉각각각
후각각각
청각각각
움직임



"자기 통제 및 위안을 잘 하는 아동은 많이 울지 않습니다... 아동기 초기에 세심하게 돌봐준 아이들의 특징입니다." Dr. Bruce Perry

기억하십시오...

안전하다는 느낌과 자신감을 심어 주는 것은 아동기 자녀의 정상적인 두뇌 발달에 도움이 됩니다.

아동기 자녀가 충분한 관심을 받지 않으면 어떻게 됩니까? 아동기 자녀에게 더 많은 관심을 줄 수 있는 방법을 두 가지 적어보십시오.

1. _____
2. _____

분노 조절

공격과 분노를 조절하는 방법을 알아보기 전에 우선 짚고 넘어가야 할 것이 있습니다.

공격과 분노는 같은 것이 아닙니다.

공격은 종종 사람에게 상해를 입히거나 물건을 파괴하려고 시도하는 행위입니다.

분노는 좌절이나 상처를 경험할 때 발생하는 감정입니다.



공격적인 아동은 친구를 사귀고 친교활동을 하기가 어렵습니다.

분노는 자기 주장하는 방법 및 다른 사람들과 협조하는 방법을 습득함으로써 효과적으로 조절할 수 있습니다. 아동이 자신의 분노를 조절하는 법을 습득하기 위해서는 부모의 도움이 많이 필요합니다.

아동기 자녀가 분노를 잘 조절하기 못하는 어른에게 노출되면 분노 조절법을 제대로 습득하지 못하게 됩니다.

분노 조절 기술은 학습이 가능합니다. 이는 이 워크북을 통해 전달하고자 하는 또 다른 중요한 정보입니다.

공격과 분노는 다음과 같은 감정의 표현일 수 있습니다.

- 고통스러운 감정을 피하려는 방어 기전,
- 실패와 연관,
- 낮은 자존감,
- 고립감 및 외로움, 또는
- 스스로 통제할 수 없는 상황에 대한 아동기 자녀의 불안.



아동기 자녀가 좌절하거나 분노하면 개입하십시오. 그 상황을 잘 해결하도록 지도하십시오. 적절한 행동의 모범을 보이거나 역할극을 하십시오. 아동기 자녀가 매우 화난 경우, 진정할 때까지 다른 활동으로 주의를 돌리십시오.

가르치고 설명하십시오. 역할극이나 대화 또는 분노에 관한 책을 통해 가르치고 설명하십시오.

숨은 원인이 있습니까? 아동기 자녀가 배고프거나 피곤하거나 아프거나 질투하거나 좌절하거나 지루해하거나 두려워합니까? 이러한 감정이 포착되면 이러한 문제에 대해 이야기를 나누되 공격적인 행동도 함께 언급하십시오.

처벌에 초점을 두지 마십시오. 아동기 자녀가 화가 났거나 좌절했을 때 처벌하는 것은 효과적이지 않습니다. 처벌을 통해서도 올바른 행동을 가르칠 수 없습니다.

어려운 상황을 보는 관점을 바꿔 보십시오. 스트레스를 받기보다 배움의 기회로 받아들이십시오.

기억하십시오. . .

- 긍정적인 훈장말을 하십시오. "괜찮을 거야" 같은 긍정적인 말을 스스로에게 하십시오.
- 5-10 분간의 휴식을 취하십시오.
- 아동기 자녀도 쉴 시간이 필요하다는 점을 명심해야 합니다.
- 아동기 자녀의 분노 조절을 도우려면 자녀가 분노하는 이유를 이해하는 것이 중요합니다.

아동기 자녀 앞에서 분노하는 모습을 보였으면 어떻게 할까요? 본인의 분노를 긍정적으로 조절할 수 있는 방법을 두 가지 적어보십시오.

1. _____
2. _____

자기 통제

자기 통제는 평생 동안 지속되는 장점입니다. 자기 통제란 아동기 자녀가 허기와 수면 같은 충동 및 좌절감, 분노, 두려움을 파악한 후 이를 진정 또는 조절하는 능력을 가지고 있음을 의미합니다. 자기 통제 능력은 따뜻한 부모가 긍정적이고 반복적이며 예측가능한 경험을 만들어 줄 때 발달합니다. 자기 통제 능력은 아동기 자녀의 두뇌가 성숙해지며 더욱 발달합니다.

일상이 안정적이면 무엇을 기대할 수 있을지 아동기 자녀가 알 수 있기 때문에 안전하다는 느낌과 자신감이 증가합니다.



아동기 자녀가 자기 통제 능력이 없는 경우, 친구 관계 형성 및 본인 행동 조절법을 습득하는 데 문제가 발생합니다.

자기 통제에 문제가 있는 아동들은 성급하고 미숙하고 외부 영향에 취약하며 위협 및 폭력에 쉽게 압도됩니다.

부모는 아동기 자녀의 역할모델입니다. 아동기 자녀는 부모의 언행을 듣고 보며 배웁니다.

“자녀가 친절한 사람이 되기 원한다면 부모가 자녀에게 친절해야 한다. 자녀가 자기 통제에 능하고 참을성 있는 사람이 되기 원한다면, 부모부터 참을성이 있어야 한다.”

Dr. Bruce Perry

“일차감각은 아동 두뇌의 조직화에 도움이 되는 반복적이고 정형화된 감각적 자극 및 경험을 제공하는 데 중요한 역할을 한다.”

Dr. Bruce Perry



기질:

아동기 자녀의 기질을 이해하는 것이 중요합니다.

Stamm(2007)에 따르면 기질이란 자녀의 두뇌에 뿌리내리고 있는 태생적이며 상당히 안정적인 특성들을 가리킵니다.

기질의 유형:

- **순한 아동:** 순한 아동은 식사, 수면, 배변이 규칙적이며 새로운 상황에 대해 긍정적으로 접근하고 좌절을 무난하게 받아들입니다.
- **까다로운 아동:** 까다로운 아동은 식사, 수면, 배변이 불규칙적입니다. 이런 아동은 자주 크게 울거나 좌절하면 울화를 표출하는 등 새로운 상황에 대해 부정적인 반응을 보입니다. 까다로운 아동은 변화에 적응하는 속도가 느리며 새로운 음식이나 사람에 익숙해지는 데 시간이 많이 걸립니다.
- **느린 아동:** 이러한 아동은 새로운 상황에 노출되는 경우 가벼운 강도의 부정적인 반응을 보이지만 반복적으로 노출됨에 따라 서서히 상황을 받아들입니다. 이러한 아동은 식사, 수면, 배설이 상당히 규칙적입니다. 이러한 아동의 문제점은 다른 특징이 어떻게 나타나느냐에 따라 다양합니다.

(Thomas & Chess, 1977).

기억하십시오...

자신과 부모와의 관계를 돌아 보면 스스로 부모 역할을 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

이러한 과정을 통해 본인 아동기의 경험 중 본인의 자녀와는 반복하고 싶지 않은 경험이 무엇인지 발견할 수도 있습니다.

아동기 자녀가 진정하는 데 문제가 있으면 어떻게 합니까? 아동기 자녀를 진정시키는 데 도움이 될 수 있는 방법을 두 가지 적어보십시오.

1. _____

2. _____

의사소통

부모로서의 역할은 긍정적인 부모/자녀 관계가 확립될 때 더욱 굳건해지며 즐겁습니다.

이렇게 긍정적인 부모/자녀 관계를 형성하기 위해서는 의사소통이 잘 되어야 합니다.

자녀 출생 시부터, 그리고 성장 중에 자주 대화하십시오.

자녀와 대화할 때는 눈을 맞추십시오.
자녀에게 전적으로 집중하십시오.

자녀가 중요한 이야기를 할 때는 전화를 받지 마십시오.

자녀에게 책을 읽어 주십시오. 독서는 아동기 자녀의 언어 기술 발달에 도움이 됩니다.

아동기 자녀의 프라이버시를 존중해 주십시오. 부모와 자녀 간의 의사소통이 제대로 이루어지려면 주변에 다른 사람이 없어야 합니다.

다른 사람 앞에서 자녀에게 무안을 주거나 곤혹스럽게 하지 마십시오.

기억하십시오. . .

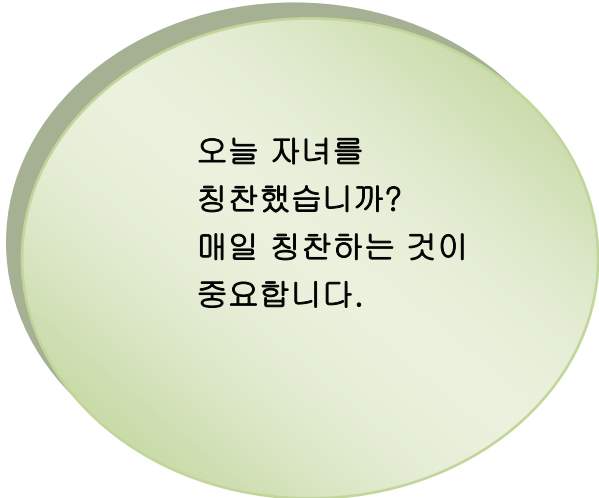
- 아동기 동안에는 분노와 슬픔이 긴밀하게 상호 연관되어 있습니다. 어른에게는 슬픔인 감정 중 상당수가 아동에게는 분노로 나타난다는 점을 명심해야 합니다.
- 아동은 자신에 대한 부모의 기대사항을 반드시 알고 있어야 합니다. 아동은 이를 의사소통을 통해 배웁니다. 처벌은 기대사항을 아이들에게 알리는 최선의 방법이 절대 아닙니다.
- 처벌은 아동기 자녀에게 분노, 분개, 초조, 두려움 등을 유발할 수 있으며 이러한 것들은 자녀가 부모 사이의 좋은 관계 발달에 방해가 됩니다.





자녀 칭찬하기:

- 아동기 자녀의 의사소통 노력을 칭찬해 주십시오.
- 칭찬을 하면 아동기 자녀는 자신이 바른 행동을 했다는 것을 알게 됩니다. 이를 통해 자존감이 높아지며 부모와 자녀의 관계가 더욱 긴밀해집니다.
- 행동을 변화시키는 데는 시간이 걸립니다. 자녀의 행동은 하룻밤 사이에 변하지 않습니다. 자녀의 행동을 바꾸는 데 걸리는 시간은 아동의 연령 및 발달 단계에 따라 다를 수 있다는 점을 이해해야 합니다.
- 자녀는 익숙해질 시간, 부모의 지도, 보상 및 안전감과 자신감이 필요할 수 있습니다.



자녀를 격려하는 방법:

- “스스로를 자랑스럽게 여겨야 한다...”
- “정말 열심히 했다...”
- “정말 문제를 잘 해결하는구나...”

The Center on the Social and Emotional Foundations for Learning

아동기 자녀와 대화하는 것이 불편하면 어떻게 할까요? 아동기 자녀와 더욱 편하게 대화하기 위해서 할 수 있는 일 두 가지를 적어보십시오.

1. _____

2. _____

한계 설정

한계를 설정하는 것이 왜 중요한지 알고 계십니까? 한계나 범위를 설정하면 아동기 자녀는 부모가 자신을 돌보고 있다는 것을 느낄 수 있습니다. 특히 규칙을 정한 이유를 자녀에게 설명하는 경우 더욱 효과적입니다.

설정된 한계가 아동기 자녀에게 썩 달갑지 않더라도 안전하다는 느낌이 커집니다.

아동기 자녀들은 규칙과 기대가 명확할 때 더욱 뛰어난 학습 능력을 보입니다.

건강한 범위 설정을 위해서는 일관성이 필요합니다.

부모가 규칙을 따르지 않는 경우, 어린 자녀도 규칙이 별로 중요하지 않으며 아무런 문제 없이 무시해도 되는 것이라고 생각할 가능성이 높습니다.



어떻게 해야 체계적으로 한계를 설정할 수 있습니까?

- 일상적인 행동
- 합리적인 한계
- 일관성
- 아동의 참여
(Stamm, 2007)





실수는 배울 수 있는 절호의 기회라는 것을 아동기 자녀에게 가르치십시오. 실수한 후에는 **3R 회복법**을 사용하여 스스로를 표현하십시오:

1. 실수를 인정(**Recognize**)하십시오.
2. 받아들이고(**Reconcile**) "미안합니다. 제가 이렇게 일을 처리하지 말았어야 했어요"라고 기꺼이 말하십시오.
3. 무엇을 탓하기보다는 해결책에 집중하기로 결심(**Resolve**)하십시오. (3 번은 1 번과 2 번을 먼저 실천할 때만 효과적입니다.)

(Nelson, 2006)

기억하십시오. . .

아동기 자녀의 어떤 행동을 중단시키려는 경우 자녀에게 정당하게 경고하십시오.

갑작스러운 변화에 적응하지 못하는 아동들도 있습니다.

규칙을 따르십시오. 이는 한계를 설정하는 것만큼이나 중요합니다.

한계가 일관적인 경우, 아동기 자녀는 부모는 말한 것을 실천하는 사람이라는 것을 알게 됩니다.

한계는 아동의 연령에 맞게 적절히 설정해야 합니다.

자녀가 성장함에 따라 한계도 변합니다.

아동기 자녀는 건강한 한계 설정을 통해 어떤 이익을 얻을 수 있습니까? 아동기 자녀를 위한 건강한 한계 설정을 위해 할 수 있는 일 두 가지를 적어보십시오.

1. _____

2. _____



수고하셨습니다!



본 안내서를 숙지하여 최고의 부모가 되십시오. 아동기 자녀가 성장하고 발달하면서 부모의 계획도 자녀와 함께 성장하고 발달합니다. 궁금한 사항이 있으면 이 워크북을 다시 참고할 수 있다는 점을 명심하십시오. 자녀와 함께 하는 인생 여정을 즐기십시오!



참고문헌

- Arevalo, L., & Grebel, K. (2006). *Talking to parents about violence: facilitator guide*. Costa Mesa, CA: Orange County Department of Education.
- Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. *Some starters for giving positive feedback and encouragement for effort, thinking, and problem solving*. Retrieved March 20, 2011, from Vanderbilt University, Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning Web site: <http://vanderbilt.edu/csefel>.
- Lally, R.J., Torres, Y.L., & Phelps, P.C. (2003). *Caring for infants and toddlers in groups: developmentally appropriate practice*. Washington, DC: ZERO TO THREE.
- Malmberg, R. (Executive Director/Producer), & Oyler, M. (Producer). (2008). *First impressions: exposure to violence and a child's developing brain*. [DVD]. Sacramento, CA: California Attorney General's Office.
- Nelson, J. (n.d.). *Positive discipline guidelines*. In *PositiveDiscipline.com*. Retrieved June 2010, from <http://www.empoweringpeople.com/files/guidelines.pdf>.
- Perry, B.D. (2001). *Bonding and attachment in maltreated children: consequences of emotional neglect in childhood*. Houston, TX: ChildTrauma Academy. Retrieved March 20, 2011, from <http://centerforchildwelfare.fmhi.usf.edu/kb/ChronicNeglect/ConseqOfChNeglect.pdf>.
- Perry, B.D. (2002). Training series 2: six core strengths for healthy child development. Houston, TX: ChildTrauma Academy. Retrieved August 2010, from http://www.lfcc.on.ca/Perry_Six_Core_Strengths.pdf.
- Perry, B.D. (2004). *Brain growth vs. body growth*. Houston, TX: ChildTrauma Academy.
- Paltin, D., Child Development Institute. (n.d.). *Your baby's brain health, development and environment*. In *ChildDevelopmentInfo.org*. Retrieved August 2010, from <http://www.childdevelopmentinfo.com/parenting/your-babys-brain-health-development-and-environmen.shtml>.
- Stamm, J. (2007). *Bright from the start: the simple, science-backed way to nurture your child's developing mind from birth to age 3*. New York: Gotham Books.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel Publisher.
- U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). *Help your child feel comfortable in social situations*. In *Education.com*. Retrieved March 20, 2011, from http://www.education.com/reference/article/Ref_Help_Your_Child_Feel/.

추천 웹사이트(추가 자료가 필요한 경우):

Center on the Developing Child at Harvard University:
<http://www.developingchild.harvard.edu/>

Jane Nelson, Ed.D:
<http://www.positivediscipline.com>

Linda Chamberlain, Ph.D., MPH:
<http://www.drlindachamberlain.com>

Laboratories of Cognitive Neuroscience at Children's Hospital Boston:
<http://www.childrenshospital.org/research/brainworks>

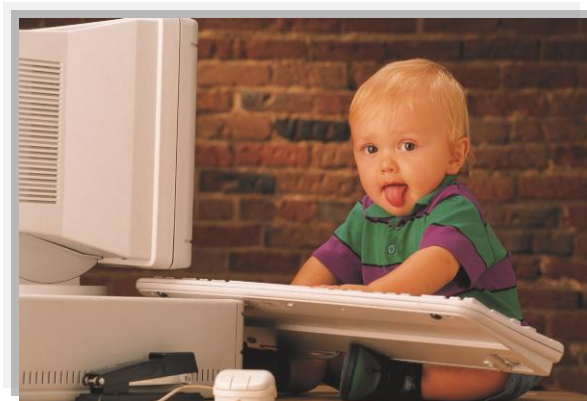
National Scientific Council on the Developing Child:
<http://www.developingchild.net/pubs/wp.html>

Safe Start Center:
<http://www.safestartcenter.org>

The Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning:
<http://csefel.vanderbilt.edu/>

The ChildTrauma Academy:
<http://www.Childtrauma.org>

Zero-to-Three:
<http://www.zerotothree.org>



보다 자세한 정보가 필요하신 경우, 아래 관계자에게 연락하십시오:

Jannell Jones, 프로그램 스페셜리스트

학교 정신 건강 서비스

예방 및 조기 중재

Orange County 교육부

714-327-8195

<http://www.ocde.us/ocsfts> • <http://www.ocde.us/pei>

