

우리 아이 기질에 따른 올바른 양육 방법

기질이란 태어나면서부터 갖게 되는 개인의 독특한 특성을 이야기 합니다. 기질은 수용 및 이해를 통해 그에 따른 적절한 방식으로 양육하게 되면 아이가 높은 자존감과 자기효능감을 갖고 성장할 수 있습니다. 크게 까다로운 기질, 순한 기질, 느린 기질로 나눌 수 있습니다.

1 우리 아이 기질은?



순한 기질

- 변화에 쉽게 적응함
- 생활습관이 규칙적임
- 새로운 자극에 적극적임
- 긍정적인 기분을 자주 보임



까다로운 기질

- 생활습관이 불규칙한편임
- 새로운 상황에 적대적임
- 작은 좌절에도 강하게 반응함
- 좋고 싫음이 분명함



느린 기질

- 착하고 순한 편임
- 적응 시 많은 시간이 필요함
- 수동적인 편임
- 규칙적인 틀을 선호함

2 어떻게 반응해 주면 좋을까요?

새로운 상황 적응할 때



순한 기질

새로운 상황에 잘 적응하지만 불편함을 표현하지 않을 수 있어요. "오늘 어땠어?" 하며 아이의 마음을 읽어주고 애정표현을 듬뿍 해 주세요.

떼 쓰고 고집 부릴 때

아이가 솔직하게 감정 표현할 수 있도록 "~해서 속상했구나", "~하는게 재미있었구나" 같이 감정을 읽어주며 공감해 주세요.

약속 정할 때

욕구가 좌절 되어도 크게 실망하지 않겠지만, 아이의 자율성을 높이기 위해 함께 약속을 정해 주세요.



까다로운 기질

적응하기 위해 많은 시간이 필요하기 때문에 새로운 것을 시도할 때 "00이가 00을 하고 있네?", "00가 만지니까 공이 잘 굴러간다." 하며 행동을 읽어주고 격려해 주세요!

"00이가 밖에 나가고 싶어서 속상했구나!" 하며 먼저 아이의 요구를 인정해주고 "지금은 밖에 비가와서 나갈 수 없어"와 같이 현재 상황을 인식할 수 있도록 명확히 말한 후 아이가 직접 해결책을 찾을 수 있게 해주세요.

모든것을 부모가 정하기보다는 사소한 것은 아이의 자율에 맡기고 중요한 것은 아이와 상의해주세요. 약속을 공유하고 함께 이야기 해주세요. "엄마(아빠)는 ~ 생각하는데 00생각은 어때?"



느린 기질

아이의 속도대로 환경에 적응하도록 배려해주세요. 아이에게 무언가 제안하기 보다는 아이 스스로 관심 가질 수 있도록 기다려주세요!

야단치거나 강제로 시키면 아무것도 하지 않아요. "이거 하고 놀이터 가자!"와 같이 긍정적인 보상을 제시하여 행동이 개선될 때마다 칭찬하여 동기부여를 제공해주세요!

약속에 대해 미리 설명해주고 아이와 약속을 통해 한계점을 잡아 주세요. "빨리 해!"라는 말 대신 정확한 기한을 정해서 말해주세요.