

9주차.

뇌기반 감정코칭 연령별 이해 !



1교시 성장시기에 따른 감정코칭 (1)

2교시 감정을 다루는 4가지 부모유형

3교시 아이의 감정코칭 5단계

학습내용

1. 첫돌 전 아이 감정코칭
2. 유아기 감정코칭



학습목표

- 신생아 시기와 유아기 시기의 감정발달의 특성을 알아보고, 감정코칭법을 이해하고 적용할 수 있다.



1. 첫돌 전 아이 감정코칭

첫돌 전 아이, 눈 맞추고 감정도 나눈다

뱃속 태아 VS 신생아시절

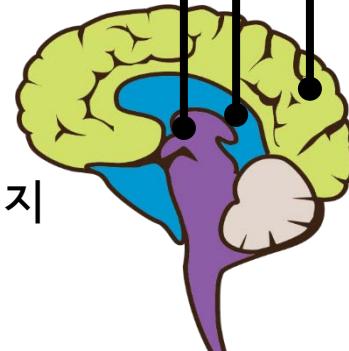


- 새로운 감정을 어떻게 만나느냐에 따라 아이의 두뇌 회로가 다르게 연결됨
 - 인상쓰고 무서운 아빠 vs 다정하게 안아주는 아빠

아기는 출생 때 이미 생명 유지에 필요한 뇌인 뇌간이 완성되어 태어남



- ‘파충류의 뇌’는 완성되어 있지만,
감정을 알고 조절하는 ‘감정의 뇌’는 미개척지



감정적 유대감 형성하기

조용히 깨어 있는 상태

- 하루 총 24시간의 10퍼센트 = **2.4시간**
- 부모와 아이가 감정적 유대감을 쌓을 수 있는 **황금 시간**
- 안타깝게도 연속적이지 않아 놓치는 경우도 많음



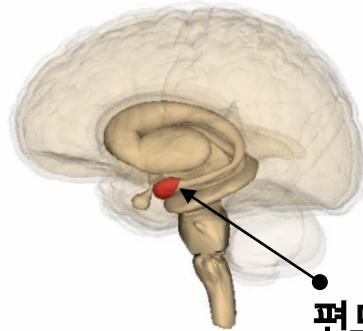
황금 같은 10~20분의 순간들을 포착하라!



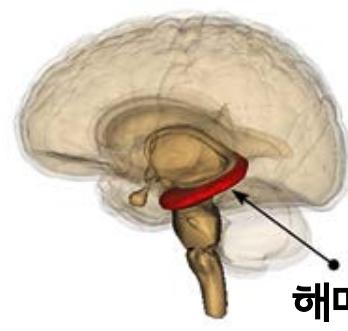
안정감과 편안함을 주어 신생아의 불안함을 없앰

감정적 유대감 형성하기

이 시기에 가장 중요한 것은
안전감과 편안함



편도체
(amygdala)



해마
(hippocampus)

편도체(amygdala)와 해마(hippocampus)를 보호하라!

생후 3~6개월쯤 부모의 감정 상태는 아기에게 많은 영향

- 자신의 감정을 상대의 감정에 맞춰 변화시킴

- ✓ 아기에게 웃는 얼굴로 얘기하면
아기도 웃고,
- ✓ 화난 얼굴로 말하면
아기도 불편한 표정이 됨

→ 긍정적인 감정 교류 많이 하면
긍정적인 정서가 길러짐



엄마의 표정이나 음성이 아이의 감정을 좌우함



1975년 하버드대학의 에드워드 트로닉 박사의
'굳은 표정(still face)'



- 엄마의 무표정하고 굳은 얼굴에
매우 고통스러워함

→ 엄마의 표정이나 음성 등에 온몸과 마음을 다해 반응한다!

우울한 부모가 우울한 아기를,
행복한 부모가 행복한 아기를 만듦

행복한 정서, 가장 큰 유산

생후 6~8개월 대발견, 대탐험의 시기



- 주변 사물이나 사람을 유심히 관찰
- 부모의 말, 표정, 억양으로
부모의 감정을 인지할 수 있는 능력도 향상

→ 이때부터는 아기와 좀 더 다양한 방법으로 활발하게 감정 교류

안정적인 애착 형성이 아기의 평생을 좌우함

- 생후 6개월~24개월까지는 애착이 형성되는 아주 중요한 시기

안정적으로 애착형성이 잘된 아기

- 감정을 수용하고 조절하는데 능숙

애착형성이 불안정한 아기

- 정서적으로 불안하고 감정조절이 미숙

안정적인 애착 형성이 아기의 평생을 좌우함



이 시기에 가장 중요한 것은 최소한 한 명의 주 양육자가 충분한 시간을 아기와 함께 보내면서 안정적으로 애착을 형성하는 것!



만약 부득이한 사정으로 양육자가 바뀌어야 한다면 이 시기 이전이나 이후, 즉 생후 5개월 이전이나 24개월 이후에 할 것을 권함!

아기가 9개월쯤 되면 다른 사람이 자신의 감정을 알아준다는 것을 인지함

- 쌍방향 감정 교류로 유대감을 쌓음

✓ 새로운 장난감을 보면서 엄마가 두려워하는 표정

→ 아기도 그 장난감을 갖고 놀려고 하지 않음

✓ 새 장난감을 보며 엄마가 행복한 미소를 보이면

→ 아기도 그 장난감을 좋아함

배가 고파? 배고파서 울었어?

끄덕끄덕





아이들은 놀면서 감각이 깨어남



우선 놀이를 할 때는 가능한 한 아기와 시선을 맞추는
것이 중요



아기와 노는 시간에는 전화기, 텔레비전, 라디오 등을
모두 꺼놓기

0~12 개월 무렵 아이와의 놀이법

01 시각놀이 : 미소따라짓기, 까꿍놀이

02 청각놀이 : 딸랑이 흔들어주기

03 시각 + 청각놀이 : 단음절 모방하기 ‘아, 에, 이, 오, 우’

0~12 개월 무렵 아이와의 놀이법

04 촉각놀이 : 마사지 해주기, 부드러운 물체 잡기

05 언어놀이 : 아기 옹알이 따라 하기

06 신체 찾기 놀이 : “우리 아기 코가 어디 있지?” 등



놀이할 때 기억하세요!

- 아기 이름을 앞에 붙여주면 좋음
예) “코가 어디 있지?” 보다 “우리 민지 코가 어디 있지?”
- 비디오를 틀어주면 아기언어습득이 빨라진다? **No**
- 가장 좋은 교육 교재는 부모와 즐겁게 말하면서 노는 것

2. 유아기 감정코칭

감정 표현에 서툰 유아, 알아주지 않으면 더 엇나감

- 첫돌부터 만 4세까지가 유아기



- ✓ 15~18개월 자아감 형성시작, 다양한 감정
- ✓ 자기주장이 강해진다
- ✓ 떼쓰고, 짜증, 고집 ↑

→ 본격적으로 아이가 감정을 드러내고 자기주장을 펼치는
이 시기에 감정코칭이 더욱 중요

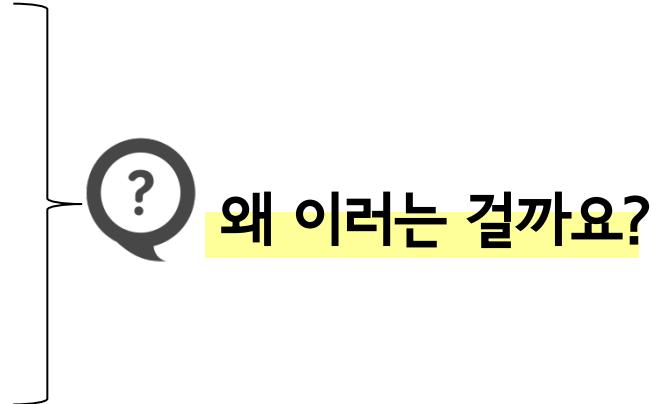
엄마 : 우리 맘마 먹을까?”

아이 : 싫어.

엄마 : 엄마랑 놀이터 가서 놀까?

아이 : 싫어.

엄마 : 걸핏하면 “싫어”



‘싫어’의 의미



● 불안한 눈빛 + 조바심 내며 따라다니기 + 순한 아이

- 혼자 먹으려다 그냥 주는 대로 받아먹고
- 신발 혼자 신어보려다 그냥 내맡기고
- (나도 할 수 있는데…치… 포기..거절당했어…)
→ 독립심 결여

● 불안한 눈빛 + 조바심 내며 따라다니기 + 반항하는 아이

- 끝까지 저항하기

엄마 : (어휴…저 말썽쟁이)

아이 : (난 그냥 독립심을 표현한 것 뿐이란 말이예요!)

● 순한 아이 + 반항하는 아이

- 기다려주기
 - 달힌 질문 : “이거 할래?” (X)
 - 열린 질문 : “지금 어떤걸 하고 싶어?” (O)

독립심을 키워주는 놀이

01 혼자 놀기

- 혼자서 블록 쌓기나 퍼즐 맞추기 등을 좀 더 오래 할 수 있음

02 운동감각

- 어른의 도움을 받아 세발자전거를 탈 수 있음
- 혼자 옷 입고 벗는 것을 놀이처럼 할 수 있음
- 인형에게 옷 입혀주는 것도 좋아함

03 자기 보살피기 놀이

- 스스로 머리를 빗거나 옷을 입고 벗을 수 있음



놀이할 때 기억하세요!

- 혼자 놀 수 있는 작은 공간 만들어주기
 - 큰 박스로 집 만들기
- 시간 감각
 - “조금만 기다려”, “저녁 때 아빠 오시면 놀자” 이해함
- 친구와 잘 지낼 수 있도록 도와주기
 - 단 한 명이라도 친한 친구가 있으면 동생이 태어났을 때도 잘해주며, 이런 형제애는 청소년 시기까지 지속됨

유아시기, **독점욕**이 어마어마함

- ✓ 내가 본 것은 **내 것**이다 !
- ✓ 네 것이라도 **내가 원하면 내 것**이다 !
- ✓ 한번 내 것은 영원히 **내 것**이다 !

아이 : (동생이 장난감 만지면) **안돼! 내 장난감이야!**

부모 : 넌 장난감 많잖아. 동생 하나만 줘라.
동생이랑 같이 가지고 놀아.



감정코칭 실패!





감정코칭형 부모

동생이 승윤이가 좋아하는 장난감을 가져가서
화가 났구나.(공감, 수용, 감정 읽어주기)

하지만 동생도 그 장난감이 마음에 드나 봐. 아주 잠깐만
갖고 놀게 해주면 어떨까? 그런 다음 승윤이가 다시 갖고
놀면 좋을 것 같은데….

→ 순서를 번갈아 가며 장난감을 가지고 노는 방법 가르쳐주기



깜짝 놀란 경험 있으신가요?

아이가 나를 그대로 따라 해서...

너, 엄마가 그러면 안 된다고 했지. 너 때문에
엄마가 정말 속상해 죽겠어.

밥 빨리 먹지 못해?
엄마 바쁘단 말이야.



놀라지 마세요!

감정코칭형 부모가 되면 되죠!



감정코칭형 부모

부모는 아이의 살아 있는 교과서



부모가 일상생활에서 다른 사람을 대하는 모습을
보면서 아이는 그대로 배움



감정코칭 시도하기 전에 먼저 부모가 자기감정을
이해하고 조절할 수 있어야 함

Point 1

0~12개월의 아이에게는 감각을
깨워주고 감정에 반응을 해주며
안정적인 애착형성이 매우 중요함



Point 2

유아기의 아이에게는 독립심을 형성할 수 있도록 존중해주고 독점욕, 모방하기 등의 특성을 이해하고 부모가 모범을 보여주는 것이 중요함!



9주차.

뇌기반 감정코칭 연령별 이해 !



다음시간에는

1교시

성장시기에 따른 감정코칭 (1)

2교시

감정을 다루는 4가지 부모유형

3교시

아이의 감정코칭 5단계



참고문헌

- 조벽, 최성애, 존 가트맨. (2011). 내 아이를 위한 감정코칭. 한국경제신문사

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.