

| 내 아이를 부탁해



밤모벽

202540498 이나현

01 | 머리카락을 뽑는 아이, 왜 그럴까?

- 초등학생 딸아이가 반복적으로 머리카락을 뽑는 행동을 보임
- 부모가 말려도 쉽게 고쳐지지 않음
- 단순한 습관이 아니라 불안과 스트레스에서 나타날 수 있음
- 아이의 행동보다 '아이의 마음'을 이해하는 것이 중요함

02 | 발모벽(트리코틸로매니아)이란?

- 스트레스, 불안, 긴장, 좌절감이 원인이 될 수 있음
- 무의식적으로 머리카락을 반복해서 뽑는 행동
- 손톱 뜯기, 피부 만지기와 비슷한 자기 자극 행동
- 심할 경우 머리카락이 듕성듬성 빠질 수 있음
- 반복되고 통제가 어렵다면 전문가 상담 필요

03 | 아이를 혼내기보다 공감하기

- "왜 그래?", "하지 마" 같은 반응은 불안을 키울 수 있음
- 아이의 감정을 먼저 이해하고 공감해 주기
- " 많이 답답했구나"와 같은 말로 안정감 주기
- 스트레스볼, 말랑이 등 대체 행동 제공하기
- 충분한 수면, 규칙적인 생활, 가벼운 운동 도움 됨

04 | 조기 발견과 개입이 중요

- 머리카락이 눈에 띄게 빠질 정도일 때
- 아이 스스로 행동을 멈추기 어려울 때
- 불안·우울·짜증이 일상생활에 영향을 줄 때
- 소아청소년정신건강의학과 및 상담센터 도움 가능
- 조기에 발견하면 충분히 회복 가능성이 높음

감사합니다