



2025. 7. 1.

# 걸핏하면 울음을 터뜨리는 아이

20240477 문유정



# 사례

## 문제 상황

- 작은 일에도 울음부터 터짐
- 훈육 시 2~3시간 울기도 함
- 목마름, 양말, 신발 등 사소한 이유로도 울음



- 아이 울음소리만 들어도 짜증이 남
- 어떻게 지도해야 할지 고민

=> 울음은 아이의 감정 표현 방식, 타인의 반응을 얻거나 자기 방어 행동일 수도 있음

# 아이의 감정 조절을 돕는 방법

## 01 감정 이해하기

무시하거나 억누르지 않기  
감정에 이름 붙여주기

## 02 감정 표현 지도

울음을 탓하지 않고 이유 묻기



## 감정 조절 도움 방법

## 03 잠깐 멈춤 훈련

화날 때 잠시 멈추는 연습

- 천천히 숨 5번 쉬기
- 주먹 쥐었다 펴기
- 조용한 장소로 이동



## 가정에서 실천할 감정 조절 활동

---

01

멈춤 버튼 놀이: 아이 손등에 상상 속 버튼 만들기

02

호흡 훈련: 코로 3초 들이쉬기, 입으로 3초 내쉬기

03

감정 조절 상자: 아이가 진정할 수 있는 물건 넣기

⇒ 감정 조절은 하루아침에 길러지지 않기 때문에 반복적인 연습 필요

⇒ 이를 통해 아이는 울음 대신 말로 감정을 표현하는 능력 기를 수 있음



**감사합니다**