



행동이 느린 아이의 습관 형성 지도

내 아이를 부탁해 - 20240484 박지현



아이가 행동이 느린 이유



미숙한 실행 기능 & 시간 개념

- 만 5세 ~ 6세 무렵의 아이들은 스스로 활동을 계획하고 수행하는 뇌의 실행 기능이 아직 덜 성숙한 시기
- 시간의 흐름이나 매일 반복되는 일상의 정확한 순서를 완전히 이해하지 못해 멈칫거리거나 느려질 수 있음

타고난 조심성과 완벽주의 기질

- 매사에 신중하고 조심스러운 기질을 가진 아이들은 실수를 두려워 하거나 행동을 조심하느라 실행 속도가 무척 더딜 수 있음
- 때로는 신체적인 에너지나 기력이 일시적으로 떨어지거나, 심리적으로 의욕이 저하된 우울 상태일 때도 느린 반응을 보임



부모의 조급함과 언어 습관



“빨리 해”라는 지시의 함정

- 부모의 다급함이나 “빨리 준비해”라는 추상적인 지시는 아이에게 무엇을 먼저 해야 할지 모르는 큰 혼란을 줌
- 혼란에 빠지는 아이는 생각하는 시간이 더 길어지고, 결국 행동이 한 층 더 느려지는 악순환에 갇히게 됨
- 과도한 간섭이나 다그침은 ‘틀리면 어쩌지’라는 불안감을 만들어 내며 아이 시작을 미루도록 만듦



4가지 실천 가이드

1 구체적으로 지시하기

2 시각적 루틴표 활용

3 놀이로 활용하기

4 칭찬과 보상





2가지 일상 대처법



등원 전쟁을 줄이는 아침 플래닝

- 30분 일찍 일어나는 여유 확보: 아침 등원 시간 자체가 타이트하면 부모의 압박과 조급함이 아이를 더 굳어지게 만듦
- 온 가족의 기상 스케줄을 30분 정도 앞으로 당겨, 스킨십과 함께 여유를 가지고 기분 좋은 하루를 시작하게 함

막막함을 덜어주는 놀이식 정리 정돈

- 구체적이고 명확한 분류 지시: “방 정리해”라는 포괄적인 말 대신 “자동차 먼저 통에 담아”, “파란 블록만 골라 넣어”를 함
- 성공적인 수행을 보상 집으로 전환하여, 5개를 모으면 주말에 보상을 주는 토큰 이코노미를 적용해 봄



감사합니다!

내 아이를 부탁해
20240484 박지현