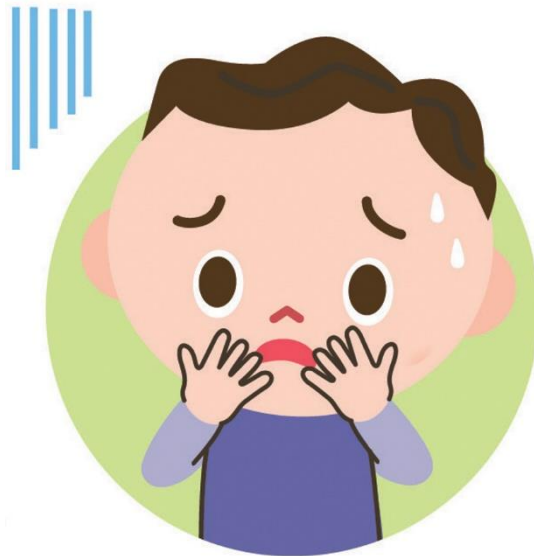


# 트라우마, 우리 아이에게도 생길 수 있을까요?

- 부모교육 Q&A 두 번째

트라우마는 일상생활에서 일어나는 아주 작은 사건들도 아이들의 기억 속에 남아 영향력을 미칠 수 있습니다. 자신감과 자존감을 잃게 만드는 경험이나 사건으로 인한 트라우마는 자주 발생할 수 있습니다. 아직 인지, 정서 발달이 미숙한 아이는 상황을 객관적으로 판단하지 못하고 자기만의 주관적인 생각으로 과도한 불안감, 공포를 느낄 수 있기 때문입니다. 여러 가지 사고로 인해 트라우마를 겪을 때 가장 중요한 것은 좀 더 냉정하고 침착하게 대처하여 무한한 신뢰를 주고, 어른이 할 수 있는 부분은 최대한 나서서 도와 줄 것이라는 메시지를 주는 것이 필요합니다.



## ■ 트라우마에 대처하는 부모의 자세

1. 3세 이전의 부모와의 정서적 애착은 정신적 상처의 회복력을 높여 줍니다. 부모와 애착을 잘 형성한 아이는 어려움이 생겼을 때 이를 스스로 극복할 수 있는 회복력이 강합니다. 아이가 자연스럽게 치유할 수 있도록 아이를 믿어주고 따뜻한 보살핌을 주

는 것이 가장 필요합니다.

**2. 트라우마는 누구나 겪을 수 있기 때문에 아이의 기질과 상관없이 정신을 튼튼하게 만들 필요가 있으며 엄마의 좌절, 분노를 잘 다스려서 흡수해 줘야 합니다.** 이는 부모의 모델링이 가장 큰 영향력을 미치기 때문에 건강한 사고를 갖고 이를 실천하는 것이 중요합니다.

**3. 기질적으로 까다로운 아이의 경우 아이의 까다로움을 잘 이해하고 너그럽게 넘어가는 것이 필요합니다.** 이때 아이와 같이 화내고 엄격하게 대처하면 아이는 더욱 까다로워져 사소한 스트레스에도 쉽게 취약할 수 있으므로 주의해야 합니다.

자료 출처 : 짐보리 교육 연구소 제공