



출생부터 3 살까지의 회복탄력성을 증진하는 법

많은 스트레스를 받았을때, 아이들은 유아기적 행동으로 돌아가는 경우가 많습니다. (예: 손가락 빨기, 자다가 이불에 소변, 짜증과 보챔) 이런 행동들은 정상입니다. 아이들을 도울수 있는 방법은 아래와 같습니다.

- 침착하게 위로해주시요. 어린아이들은 주변에서 일어나고 있는 일들을 잘 인식못하더라도, 어른들이 화가 났다는것은 잘 압니다. 침착하게 행동하시고, 자신의 감정을 먼저 다스리십시요.
- 아이들의 마음을 안정시킬수 있는 사랑의 표현, 부드러운 말과 행동 (안아주기, 등두드려주기 등) 을 사용하십시요.
- 일상생활 (식사시간, 취침시간등)을 그대로 유지하십시요.
- 아이들이 자유롭게 질문하는것을 허락하십시요.
- 아이들을 불안하게 하는 뉴스나 얘기들을 제한하십시요.
- 나쁜일들이 일어났을때 그것들이 아이들의 잘못이 아니라는 것을 알려주십시요.

로스 엔젤레스 카운티 정신건강국
정신건강 정보및 위기 핫라인
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov