



부모교육지원자료

장승초등학교병설유치원

안정 애착을 형성하는 방법

애착이란 영유아가 주 양육자 즉, 부모에 대해 갖는 강하고 지속적인 유대를 뜻합니다. 부모를 신뢰하며 친밀감과 애정을 느끼는 것이지요. 생애 초기에 부모와 맺은 관계의 질은 매우 중요하며, 이때 형성된 애착은 개인 인생 전반에 걸쳐 대인관계에도 크고 작은 영향을 미치게 됩니다. 안정 애착, 어떻게 형성할 수 있을까요?

일관된 반응

아이가 부모의 행동과 반응을 예측할 수 있으면 신뢰감, 안정감을 느끼게 됩니다. 신뢰와 안정은 낯선 상황에서 주변을 탐색하고 낯선 사람과 상호작용을 할 수 있는 기반이 되지요. 이를 위해서는 부모가 기분과 체력에 따라, 또는 그때그때 부모만 알 수 있는 기준에 따라 태도가 달라지지 않도록 주의해야 합니다. 아이가 예측 가능한 일관된 반응과 태도를 보여주세요.

민감한 반응

아이의 표현과 욕구를 민감하게 느끼고 반응해주는 것은 아이로 하여금 자신이 소중한 존재임을 느끼게 합니다. 아이에게 집중하여 잘 관찰하고 유심히 살펴보세요. 민감하게 관심을 기울인다는 것은 어른의 편견이나 가치관, 경험을 통해서가 아닌 있는 그대로 아이의 감정과 욕구를 살피는 것입니다.

사랑을 건강하게 전달하기

부모는 언어, 표정, 말투, 몸의 움직임, 시선, 분위기 등으로 아이를 얼마나 사랑하는지 표현할 수 있습니다. 집안 청소, 예쁜 옷 사주기 등으로 사랑을 표현하기 전에 애정 담긴 말과 신나는 놀이로 먼저 보여주세요. 아이들은 경제적 안정보다 함께 놀이하는 시간을 통해 더 큰 사랑을 느끼게 될 것입니다.