

부모교육지원자료

장승초등학교병설유치원

분리불안, 줄일 수 있어요

분리불안은 아이가 주 양육자인 부모와 떨어지기 힘들어하는 증상을 말합니다. 보통 3월 새 학기가 되면 아이들은 처음으로 홀로 낯선 유치원에 와야 한다는 사실에 엄청난 스트레스를 받게 되지요. ‘시간이 지나면 괜찮아 지겠지’ ‘다른 애는 안 그러는데, 너는 왜 아직도 이러니?’라고 생각하기보다 이 시기를 힘들게 지나고 있을 아이의 마음을 먼저 공감해주세요. 그리고 아이의 불안을 줄여주기 위해 부모가 나서 도와주어야 합니다.

약속을 지켜주세요

아이는 부모를 신뢰할 수 있을 때 새로운 것에 도전할 수 있는 용기가 생기기 마련입니다. 즉 부모가 믿을만한 보호자라고 인식할 수 있도록 도와주어야 하지요. 신뢰를 쌓기 위해서는 사소한 약속을 지키는 것부터 시작합니다. 몇 시에 데리러 오겠다고 약속했다면, 그 시간을 정확히 지켜주세요.

몰래 도망가지 마세요

간혹 보채는 아이를 두고 몰래 빠져나가는 부모님들이 계십니다. 이런 방식은 아이의 불안을 더욱 증폭시킬 뿐입니다. 지금은 헤어져야 할 시간이라는 것과 얼마만큼의 시간이 지나면 다시 돌아온다는 것을 계속 이야기해주세요. 처음에는 힘들어도 시간이 지나면 아이는 ‘기다리면 부모님이 온다’라는 것을 인지하게 될 것입니다.

다양한 사람을 자주 만날 수 있게 해주세요

새로운 사람을 자주 만나는 것도 도움이 됩니다. 낯가림이 오래가지 않도록 친척과 이웃들을 자주 만날 수 있도록 해주세요. 자연스럽게 동네 또래와도 어울릴 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 이 과정에서 아이는 사회성도 발달하게 됩니다.

