



## 부모교육지원자료 수면교육, 잘 하고 계신가요?

장승초등학교병설유치원

부모와 아이가 떨어져 잠드는 것은 아이의 독립성을 키우며 수면의 질을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 처음에는 아이가 낯설고 두려워할 수 있지만, 부모가 단호하고 지속적으로 수면교육을 한다면 아이도 잘 적응할 수 있을 것입니다. 부모와 아이 모두를 위한 수면교육, 잘 하고 계신가요?

### 포근하고 아늑한 잠자리

아이의 잠자리를 점검해주세요. 잠을 방해하는 물건이 침대(이불) 가까이 있지는 않은지, 커다란 행거나 인형 등 위압감을 주는 물건은 없는지, 수유등이 잘 켜지는지 등을 확인합니다.

### 안정감을 주는 애착 인형

아이의 애착 인형이나 이불, 적당한 크기의 장난감 등은 잠자리 친구로 최고입니다. 익숙한 촉감과 냄새 덕분에 불안감을 금세 잠재울 수 있기 때문이지요.

### 따뜻한 인사

저녁에 따뜻한 물로 몸을 씻고 편안한 소재의 잠옷을 입은 다음 가족과 인사를 나눕니다. 잠들기 10~20분 전에는 그림책을 보거나 하루 동안 있었던 일을 이야기 나누는 것이 좋습니다.

### 가족도 함께 잠드는 시간

아이에게만 잘 시간을 강요하고 다른 가족들은 계속 거실에서 TV를 본다거나 야식을 먹으며 소란스럽게 한다면 아이는 숙면에 취하기 어려워집니다. 더러는 가족으로부터의 소외감을 느낄 수도 있지요. 정해진 시간이 되면 부모님도 방으로 들어가 잠잘 수 있는 분위기를 만들어주세요.

