

# 분리 불안 완화를 위한 도움말

작별하는 것은 부모님과 자녀 모두에게 힘든 일입니다. 학교 첫 날, 여러 가지 복합적인 감정을 느끼는 것은 자연스런 일입니다. 부모님과 자녀 모두 불안감, 슬픔, 흥분, 또는 이 모든 감정을 복합적으로 느낄 수 있습니다! 다음은 부모님과 자녀의 pre-K 또는 3-K 첫날을 위한 몇 가지 도움말입니다:

- **집에서 특별한 것을 하나씩 가져오십시오**

교사는 어린이들에게 안정을 주기 위해 집에서 물건을 하나씩 가져올 것을 권장할지도 모릅니다. 좋아하는 인형, 장난감, 특별한 담요, 또는 가족 사진 등은 여러분의 자녀가 학교에 있는 동안에도 가족과의 연계감을 갖는데 도움이 됩니다.

- **집에서 보내는 편지**

자녀에게 다음과 같이 쓴 짧은 편지를 주십시오. "좋은 하루를 보내렴. 내가 3시에 데리러 갈게. 사랑한다." 교사에게 자녀의 책가방에 편지가 있다고 알려주면, 교사는 아동이 집을 그리워 할 때 이것을 읽어줄 것입니다.

- **학교에 잠깐 머무르십시오**

부모님이 자녀를 떼어 놓고 가는 것에 자녀가 불안해 한다면 잠깐 머무르십시오. 학교에서 무엇을 하게 될 것인지 자녀와 이야기 하십시오. 자녀에게 교실을 보여주고, 선생님을 다시 소개해 주고, 교실에서 맘에 드는 장난감 찾는 것을 도와주십시오.

- **반드시 작별 인사를 하십시오**

수업이 끝나면 누가 데리러 오는지 자녀가 반드시 알고 있게 하십시오. 교실 밖으로 몰래 빠져나가는 대신, 자녀가 학급 활동에 몰두할 때쯤 자녀를 안아주고 뽀뽀해 주고 "나중에 보자!"라고 말하십시오. 당당하게 작별인사를 하면 자녀는 부모님이 다시 오겠다고 한 시간에 반드시 올 것이라는 신뢰가 생깁니다. 자녀가 불안해 하면, 부모님도 자녀가 보고 싶을 것이라고 말해 주십시오.

- **꾸준하게 규칙적인 일상을 반복하십시오**

규칙적인 일상은 어린 아동이 낯선 장소에서 안정감을 느끼는데 도움이 됩니다. 매일 똑같은 만남 및 작별을 반복하다 보면, 자녀는 매일 부모님과 헤어지는데 익숙해 집니다. 이 다음에 무슨 일이 일어날 지 미리 알고 있다면, 여러분 자녀는 덜 불안해 할 것입니다.

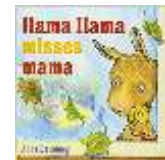
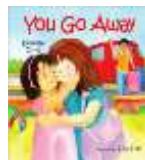
- **놀이 시간을 정하십시오**

자녀는 다른 어린이들과의 놀이를 통해 차례를 지키고 나누는 법을 배우게 됩니다. 이와 같은 놀이는 계획된 플레이 데이트나 공원, 또는 가족 모임 등에서 이뤄질 수 있습니다.

- **매일 함께 책을 읽으십시오!**

작별에 관한 책을 자녀와 함께 읽음으로써, 부모님이 떠나도 다시 돌아온다는 사실을 이해할 수 있게 해주십시오. 다음은 몇 가지 권장 도서입니다. 가까운 도서관이나 자녀의 교사에게 그 밖의 권장 도서에 관해 문의하십시오.

You Go Away 저자 Dorothy Corey  
You Are Special Little One 저자 Nancy Tafuri  
Llama Llama Misses Mama 저자 Anna Dewdney  
The Kissing Hand 저자 Audrey Penn



출처: [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)

