



자녀를 기관에 보내는 것은 아이, 부모 모두에게 설레고 긴장되는 일입니다. 처음 자녀를 기관에 보내시는 부모님, 아직 표현이 미숙하고 발달 수준이 낮은 어린 자녀를 둔 부모님들은 걱정이 많으실 겁니다.

처음 새로운 기관에 간다고 했을 때 많은 아이들은 즐거워하지만, 막상 부모님과 헤어져 일과를 보내다보면 아이들은 **격리불안을 느끼고 이를 표현**하게 됩니다. 예를 들어 어린이집에 들어가려고 하지 않고 울거나, 식사를 거부하거나, 밤새 우는 것입니다. 이런 아이들의 모습에 부모님은 기관을 계속 보내야하는지 혼란스러워하실 겁니다.

성공적인 적응을 위해서 가장 중요한 것은 **약속과 신뢰**입니다. 아이가 기관에 적응하기 위해서는 교사와 애착을 형성할 수 있어야합니다. 아이가 선생님을 의지하고 편안함을 느끼기 위해서 시간이 필요합니다. 이런 시간을 확보하기 위해서 부모님은 자녀와 헤어져보는 경험을 하게 됩니다. 이때 부모님은 아이에게 데리러 오겠다는 약속을 해야 하고, 반드시 약속을 지키는 경험을 반복해야 합니다. 이를 통해 아이는 부모님에 대한 믿음을 갖게 되고, 교사와의 애착을 형성할 수 있게 됩니다. 만약 부모님이 아이 몰래 나가거나, 하원 약속을 지키지 않는다면 아이는 부모님과 선생님을 신뢰하지 못하고 더욱 불안함을 느끼게 됩니다.

다음으로 **기관과 선생님에 대한 부모님의 신뢰**입니다. 적응은 **아이만 하는 것이 아니라 부모님, 선생님 모두 해야 하는 의식**입니다. 부모님이 불안을 느끼게 되면 고스란히 아이에게 전달됩니다. 적응을 잘 하고 있던 아이도 이런 부모님의 모습에 불안을 느끼고 부적응 행동을 보이기도 합니다. 기관 적응은 단숨에 되는 것이 아니라 기다림이 필요한 일입니다. 반면에 날마다 더욱 좋아지는 선생님과 친구들이 생깁니다. 그래서 적응의 시작은 쓰지만 결과는 달콤합니다.



해보세요!

- 새로운 환경을 자연스럽게 받아들일 수 있도록 해주세요.
 - 어린이집이나 교실을 미리 방문해보세요. 그리고 새로운 상황에 대해 소개해주세요.
 - 부모님이 도와줄 수 없다는 것을 강조하며 자녀에게 배변이나 소지품 정리 등 혼자서 해야 하는 것을 너무 엄격하게 강조하지 마세요. 오히려 기관에 대해 부정적으로 인식할 수 있습니다.
 - 기관에 다녀온 아이에게 “오늘 뭐했니?”라는 질문은 아이에게는 자신의 일과를 부모님에게 보고해야한다는 부담처럼 느껴질 수 있습니다. 이보다 즐거웠던 기억이나 놀이를 이야기할 수 있도록 해주세요.

더 궁금하다면



EBS 교육 방송 [부모]
“우리 아이 성공적인 유아기관 적응법” 중에서

