5세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

스스로 책임지는 5세



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

이런 모습의 우리 아이..
걱정하진 않았나요?

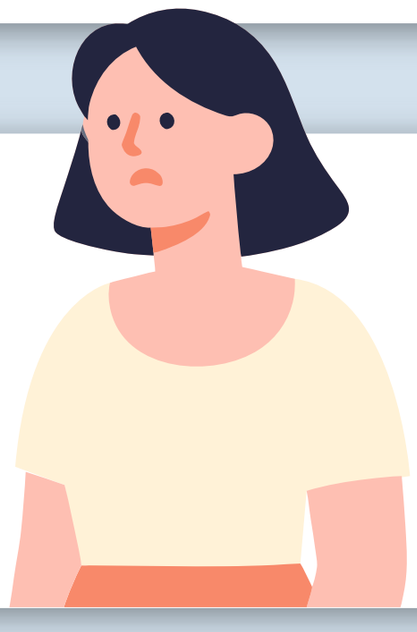
자기주장만 해서 말이 안 통해요.
학교 가면 문제되지 않을까요?





글씨나 숫자를 잘 못쓰는데
괜찮을까요?

스마트폰 사용 시간이 길어요.
어떻게 줄여야 할까요?



5세의 발달은
초등학교 학습 준비하기?



학교적응을 위한
균형적인 발달 기반 마련이 핵심

5세의 신체 발달

5세의 신체 발달 특징

- 지구력·근력·민첩성이 향상되어 신체 활동 참여 시간이 늘어남
- 달리기·점프·회전 동작이 유연해지고 속도 조절이 능숙해짐
- 평균대·제자리 한 발 서기 등 균형 중심 활동 수행하려 함
- 공을 던지고 받고 차는 동작에서 힘·속도·방향을 조절할 수 있음
- 글씨 흉내, 정교한 가위질, 클레이 세밀 조형 등이 가능해짐
- 미로 찾기,블록 설계도 따라 쌓기, 퍼즐 맞추기 등이 능숙해짐
- 왼쪽·오른쪽·앞·뒤와 같은 공간 개념을 신체 활동에서 적용
- 촉각·청각·시각 자극을 안정적으로 처리해 활동 전환이 부드러워짐

5세의 신체 발달 지원하기

가정에서 실천해 보세요.



공 던지고 받기

거리·크기·규칙 바꾸며 시도하기



가족이 함께 춤·리듬운동

서로의 동작 따라 하거나 즉석에서 춤 만들기



한 발로 서기

밟고 올라서는 물건을 정하며 점점 난이도 높이기

5세의 언어 발달

5세의 언어 발달 특징

- 복문 사용 증가하며 표현이 논리적으로 정리됨
- 감정·관계·원인을 나타내는 추상적 표현이 증가함
- 상대의 말에 응답하고, 주제를 이어가는 능력이 발달함
- “왜?”, “어떻게 알았어?” 등 사고를 요구하는 질문 증가함
- 과거·미래 시제, 조사(은/는/이/가), 접속사 사용이 안정됨
- 설득·요청·감정 표현·규칙 설명 등 기능적 언어 사용이 증가함
- 운율 인식, 소리-글자 연관 추측, 글자 관심이 증가함
- 책을 일정 시간 집중해 보며 그림과 글을 함께 해석함

5세의 언어 발달 지원하기

가정에서 실천해 보세요.

‘대화의 시간’ 의도적으로 만들기

하루 중 10분만이라도 아이가 이야기하도록 초점 맞추기



그림책 읽고 생각 나누기

"어떤 기분이었을까?", "다음엔 어떻게 될까?"

말놀이 하기

삼행시 짓기, 끝말잇기, 가족에게 하루 이야기 들려주기 등

운동화

화분

분수대

5세의 인지 발달

5세의 인지 발달 특징

- 단순한 인과관계를 넘어서 조건·규칙을 적용해 사고함
- 크기·색깔·모양에 따라 분류하거나 순서를 배열함
- 20 이상 세기, 숫자 쓰기 흉내, 간단한 덧셈·뺄셈의 개념을 이해함
- 어제·오늘·내일, 아침·점심·저녁 등 시간 구조를 이해함
- 여러 전략을 시도하며 스스로 해결하려는 태도가 강화됨
- 이야기·경험을 장면 순서대로 비교적 정확하게 회상함
- "만약 ~라면 어떻게 될까?" 하고 가정하며 사고함
- 보드게임·역할놀이에서 규칙을 지키며 놀이를 지속함

5세의 인지 발달 지원하기

가정에서 실천해 보세요.

생활 속 수·시간 개념 연결하기

"몇 개 필요할까?", "먼저 무엇을 해야 할까?"





‘생각을 여는 질문’을 사용하기

"다른 방법은 뭐가 있을까?", "네 생각은 어때?"

규칙이 있는 놀이 함께 하기

보드게임, 카드 뒤집기, 순서 지키기 게임 등



5세의 정서 발달

5세의 정서 발달 특징

- 자신의 감정을 슬픔·실망·부러움 등 세분화해 표현함
- 화났을 때 물러나기, 말하기, 깊은 호흡 등의 전략을 사용하려 함
- 친구가 울면 위로하거나 도우려는 행동이 나타남
- “나는 이런 걸 잘해”와 같은 능력·성향 기반 자기평가가 생김
- 성취 경험·칭찬을 통해 자신감과 긍정적 자아상 형성함
- 상상 기반 공포는 줄고 현실적 위험을 인식하기 시작함
- 맡은 역할·정리정돈·작은 약속을 지키려 함
- 질투·부끄러움·자랑스러움 등 관계 기반 감정 표현 증가함

5세의 정서 발달 지원하기

가정에서 실천해 보세요.



감정 읽어주며 언어화하기

"속상했구나", "기뻤구나", "놀랐구나"

감정 안정 전략을 함께 연습하기

심호흡 3회, 잠시 멈추기, 기분 색칠하기, 종이컵 전화기 등



작은 성취에도 '과정 중심 칭찬'하기

"끝까지 해보려 했구나", "스스로 하려고 했네!"

5세의 사회성 발달

5세의 사회성 발달 특징

- 역할 분담, 목표 설정 등 친구와 협력해 놀이를 구성함
- 지속적으로 함께 노는 “친한 친구”가 생기며 관계에 의미를 둠
- 차례·규칙·공평함에 대한 관심이 커지고 민감하게 반응함
- 싸움이 나도 스스로 말로 조정하거나 양보하려고 시도함
- 놀이에서 주도하거나 따라가는 역할을 자연스럽게 수행함
- 반 친구·그룹에 대한 정체성이 생김 (“우리 반”, “우리 팀”)
- 차례 지키기, 약속 지키기를 일상에서 적용하려 함
- “친구도 속상했겠구나”와 같은 간단한 관점 조망이 가능함

5세의 사회성 발달 지원하기

가정에서 실천해 보세요.



가족끼리 간단한 역할놀이 해보기

가게놀이, 병원놀이, 집안 역할 분담 놀이

집안일 함께 하기

주말 집안 청소에 함께 하기, 물건 정리하기 등





부모가 사회적 모델이 되기

인사, 감사 표현, 차례 지키기 등

5세의 발달을 지원하는 방법

핵심 요약

- ✔ 아이가 계획하고 시도하는 행동을 존중하고 끝까지 지켜보기
- ✔ 작은 일을 맡기고, 책임을 다했을 때 인정해 주기
- ✔ 자신의 생각을 설명하거나 주장할 수 있는 대화 시간을 충분히 가지기
- ✔ 친구와 정한 규칙을 지키려는 행동 칭찬하기
- ✔ 실수했을 때 결과보다 과정에서의 태도를 먼저 인정해주기



관계 속에서 자기조절과 책임감을

찾아가는 우리 아이,

서두르는 학습보다 일상 속에서

스스로 해보고, 느끼고, 대화하는 경험을

넓혀 줄 때 가장 단단하게 자랍니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단