

유아 보호자 교육자료: 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

어린이집과 유치원 적응하기



교육부



대구광역시교육청



이화여자대학교 산학협력단

어린이집과 유치원에 다니게 되는 것은
아이에게 '큰 건물, 많은 사람, 낯선 공간'이라는
큰 변화입니다.



설레고 기대하는 마음보다
낯설고 불안한 마음이 먼저 들 수 있습니다.

적응하는 아이가 보이는 흔한 반응

가기 싫다고 울거나 떼쓰기

등원 시 떨어지지 않기

신체적 이상이 없어도 아프다고 느낌

갑작스러운 퇴행행동

모두 **정상적인 적응 과정**입니다.

아이 마음 속 복잡한 감정들

혼자
남겨질까 하는
두려움

가족과
떨어지는
시간에 대한
불안

새로운
활동에 대한
기대

다양한 감정이
한꺼번에 뒤섞여 있습니다.



아이의 마음 이해하기

아이의 걱정을 인정하고

'어린이집/유치원은 좋은 곳',

'선생님은 어려움을 잘 들어주고

함께 해결해 주는 좋은 사람'이라는

메시지를 주세요.

무리한 재촉은 아이에게

부담이 될 수 있습니다.



기관에 가기 전 준비 ①

기관 건물, 가는 길 익숙하게 만들기



기관의 건물이나
길을 함께 가보며
익숙하게 만들어 주세요.

먼저 주변을 돌아보고
들어갈 수 있다면 잠시 돌아보며
친숙해 질 수 있습니다.

기관의 홈페이지를 같이 보거나
담당선생님을 미리 알게 된다면
인사를 나누어보는 것도 좋습니다.

기관에 가기 전 준비 ②

걱정보다는 기대하게 돕기

다니다도 전에
고치야 할 점이 많다고 하면
걱정하게 됩니다.
부정적인 행동 수정보다는
긍정적인 행동을 칭찬해서
자신감을 갖게 해주세요.
“편식하면 안 돼.” 라는 말보다는
“골고루 먹으려고 노력하네.
입학해도 잘 먹을 수 있겠다.”라고
격려해 주세요.



기관에 가기 전 준비 ③

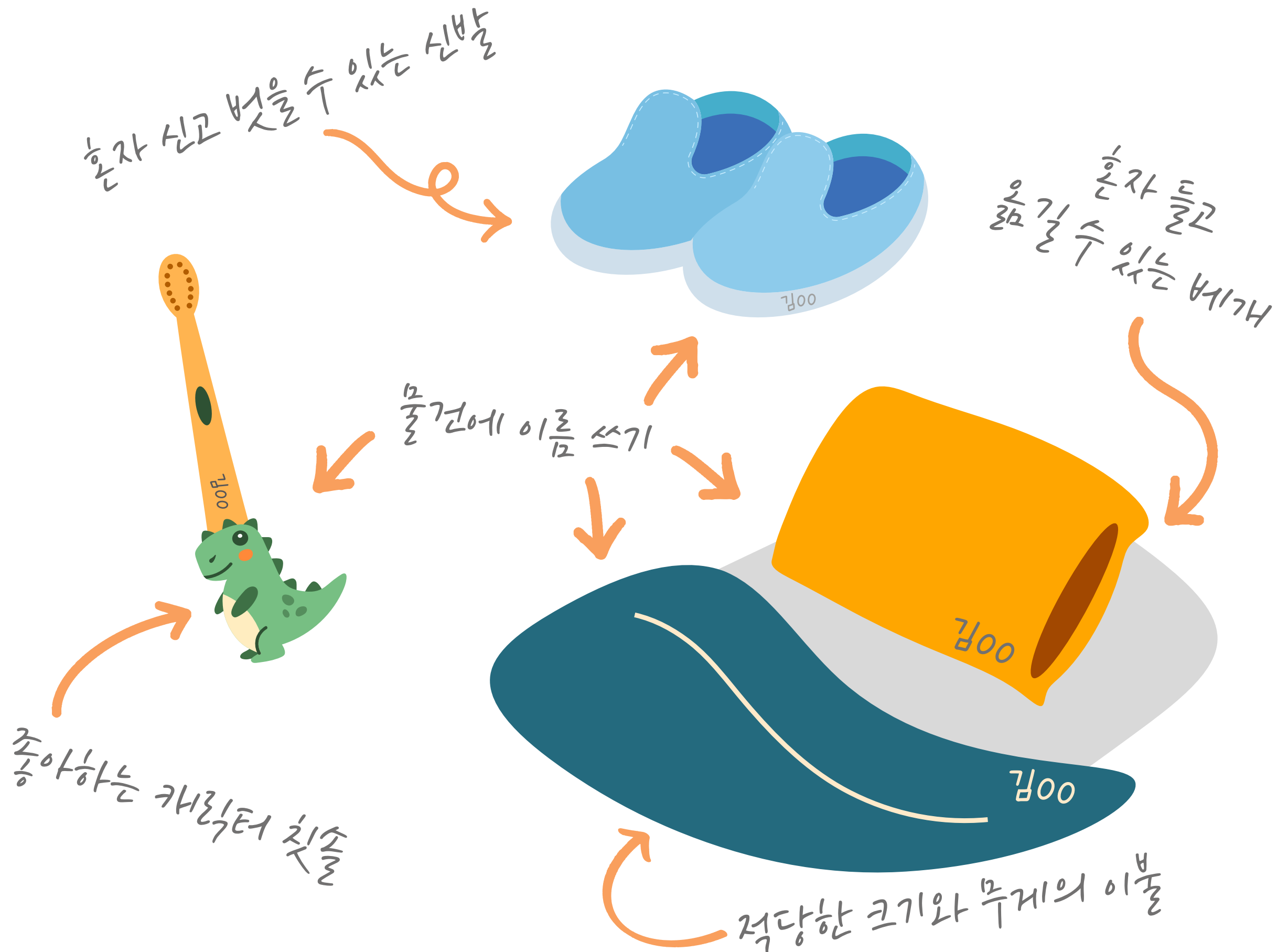
건강한 생활 습관 기르기



기관에서 생활하다면
신체적으로나 정신적으로
에너지를 많이 쓰게 되어
체력이 소진될 수 있습니다.
그리고 여러 사람이 함께
생활하다보면 감염성 질환에
노출될 우려도 있습니다.
균형 잡힌 식사와 적당한 운동,
휴식, 개인 위생 습관을 통해서
건강한 생활 습관을 길러 주세요.

준비물 챙기기

아이가 사용하기 편한 것으로 함께 준비하기



적응 기간의 중요성

새로운 기관은 누구에게나 낯섭니다.

아이의 속도에 맞춰

기관에 있는 시간을 조금씩 늘려갈 수 있습니다.

아이가 "가기 싫어"라고 말해도

공감 + 일관성 있는

메시지를 주세요.

가기 싫어서 속상하구나.
처음이라 그런 마음이 들 수도 있어.

오늘은 무슨 놀이를
할지 기대되네...!



첫 날과 초기 적응 돕기 ①

등원 할 때: 짧고 확신있게 인사하기

아침 인사는 짧고 간결하지만
따뜻하게 해주세요.
작별이 걸어지면
아이의 불안도 커집니다.
'꼭 안아주기', '하이파이브 하기'
같이 헤어질 때의
루틴을 만들어
매일 반복해도 좋습니다.



첫 날과 초기 적응 돕기 ②

하원 할 때: 일과 묻고 대답 들어주기



단순히 “재미있었어?”보다는

구체적인 질문이

아이의 마음을 더 깊이

들어다볼 수 있게 해줍니다.

“선생님이랑 무슨 놀이 했어?”

“어떤 친구와 놀았니?”

묻고 아이의 대답을

정성껏 들어 주세요.

첫 날과 초기 적응 돕기 ③

첫 1~2주: 안정된 일과 유지하기

낯선 환경에 적응하느라

힘들 수 있으니

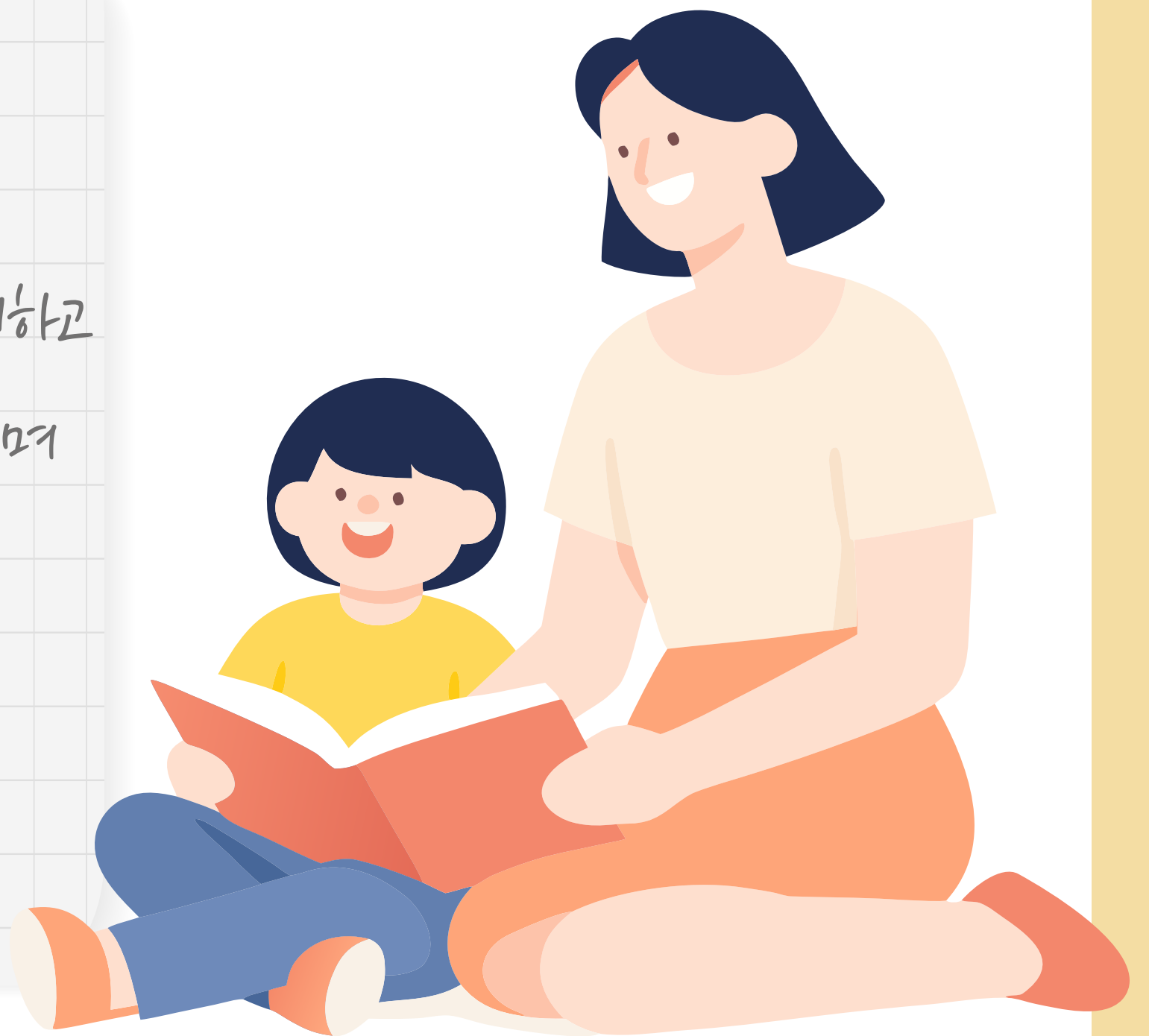
영양가 높고 따뜻한 식사를 함께하고

자기 전 책 읽기나 이야기 나누며

일찍 잠들게 해주세요.

그리고 등하원 하는 시간을

일정하게 유지해 주세요.



기관과 협력하기

기본 생활 습관 형성하기

자리에 앉아 스스로 밥 먹기, 물건을 제자리에 정리하기, 차례 지키기, 인사하기 등의 생활 습관을 미리 연습하면 잘 적응할 수 있습니다.

가정 연계 프로그램 참여하기

간담회, 면담, 부모교육, 가족 참여 행사 등의 프로그램에 참여하여 자녀 양육에 관한 정보도 얻고 공동체 의식도 느낄 수 있습니다.

기관과 신뢰로운 관계 형성하기

기관과 교사에 대한 부정적 표현은 유아의 적응을 방해합니다. 기관의 교육관을 존중하고 협력하는 관계를 만들어 주세요.

모든 아이의 적응 속도는 서로 다릅니다.

아이를 믿어주세요.

그리고 적응을 도와주고 있는

스스로 격려해주세요.

당신은 이미 훌륭한 보호자입니다.



교육부



대구광역시교육청



이화여자대학교 산학협력단