

분리불안 상황별 대응 카드

등원·수면·외출에서 같은 작별과 재회 순서를 맞춰 보세요.

등원

미리 알리기

“선생님과 놀고 점심 뒤에 데리러 올게.”

순서 · 같은 인사 → 교사에게 안전하게 인계 → 약속한 기준점에 재회

피하기 · 몰래 사라지기·작별을 여러 번 다시 시작하기

수면

돌아올 약속 지키기

“문 밖에 있을게. 노래 한 곡 뒤에 다시 볼게.”

순서 · 같은 잠자리 순서 → 짧은 확인 → 보호자 위치를 천천히 멀리하기

피하기 · 갑작스러운 건강·낮잠 변화를 확인하지 않고 훈련만 밀어붙이기

외출

짧은 연습부터

“이모와 놀고 간식 뒤에 돌아올게.”

순서 · 익숙해질 시간 → 비상연락 공유 → 짧은 외출 → 차분한 재회

피하기 · 영상통화가 울음을 키우는데 반복하기·예정 없이 오래 비우기

우리 가족의 작별 문장 _____ 재회 기준점 _____ 진정을 돕는 사람·물건 _____