

낯가림 상황별 대응 카드

새로운 사람을 빨리 좋아하게 하는 카드가 아니라, 아이가 안전감을 지키며 가까워지도록 돕는 안내입니다.

먼저 기억해요

낯선 사람 앞에서 울거나 몸을 숨기는 것은 생후 8~9개월 무렵 흔해질 수 있어요. 인사·포옹·안기기를 강요하지 않고, 보호자 곁에서 바라볼 시간도 하나의 참여로 존중해요.

1 · 만나기 전

사진과 이름을 보여 주고 “엄마와 함께 문을 열 거야”처럼 짧게 예고해요. 낮잠·식사 뒤 편안한 시간에 짧게 만나요.

2 · 첫 10분

보호자가 안거나 곁에 앉아 어른끼리 먼저 차분히 이야기해요. 새 사람은 바로 만지지 않고 옆에서 기다려요.

3 · 관심이 보일 때

아이가 쳐다보고 몸을 펴거나 장난감을 내밀면 공 굴리기·그림책처럼 보호자가 이어 주는 놀이를 시작해요.

4 · 거부 신호가 보일 때

얼굴 숨기기·몸 뒤로 젖히기·울음 커짐은 멈춤 신호예요. 조용한 곳에서 쉬고, 다시 갈지 마칠지 몸 상태를 봐요.

관찰 메모 아이가 편안해진 거리 _____ 도움이 된 놀이 _____ 쉬고 싶을 때 보인 신호 _____

말로 바로 꺼내 쓰는 6장

점선을 따라 잘라 현관·가방·가족 채팅방 옆에 두세요. 아이 이름을 넣어 같은 문장으로 안내하면 좋아요.

손님이 들어올 때

“지금은 제 품에서 볼 시간이 필요해요. 먼저 가까이 오거나 안으려 하지 말고 편하게 이야기해 주세요.”

기억할 행동 · 아이가 먼저 바라볼 때까지 기다리기

친척이 안으려 할 때

“안기기는 아이가 선택하게 할게요. 손 흔들기, 멀리서 인사하기, 그냥 보기 중에서 골라도 괜찮아요.”

기억할 행동 · 포옹·뽀뽀·손잡기 강요하지 않기

아이가 울 때

“놀랐구나. 내 곁에서 쉬자. 준비되면 다시 볼 수 있어.”

기억할 행동 · 설득보다 거리 늘리고 자극 줄이기

아이가 관심을 보일 때

“같이 공을 굴러 볼까? 엄마가 먼저 하고, 네가 원하면 이어서 해.”

기억할 행동 · 보호자가 놀이의 연결 다리 되기

사람이 많은 자리

“잠깐 조용한 곳에서 쉬었다가 다시 갈지 정하자.”

기억할 행동 · 낮잠·식사·소음·사람 수 살피기

헤어질 때

“오늘 네가 준비됐을 때 쳐다보고 손을 흔들었네. 다음에 또 천천히 만나자.”

기억할 행동 · 견딘 결과보다 아이의 선택 알아주기