

옛 집, 새 집, 우리집



매년 다섯 가구 중 한 가구는 새 집으로 이사를 합니다. 이사 계획은 신나면서도 슬픈 경험이므로 부모와 자녀 모두가 스트레스를 받습니다. 부모의 태도는 자녀의 태도에도 큰 영향을 줍니다. 자녀가 스트레스의 원인이 아니라는 확신을 주고 이사를 긍정적으로 바라볼 수 있는 방법을 찾아보세요.

이사 전

- 가족의 사망이나 이혼 등 불행한 일을 겪은 후의 이사는 최대한 미루는 것이 좋습니다.
- 변화를 낙관적으로 바라보는 태도의 본보기가 되어주세요. 경제적인 이유나 원치 않는 이직으로 불가피하게 이사를 해야 하는 경우에도 긍정적인 자세를 유지하세요.
- 자녀와 이사갈 집에 대해 이야기해보세요. 질문에 대답해주고 걱정되는 부분이 있으면 말하도록 하세요. 가능하면 이사 전에 미리 새 집과 동네를 찾아가보세요. 너무 멀면 책이나 웹사이트에서 사진을 보여주세요.
- 유아와 프리스쿨 연령의 어린이에게 새 집에서 가족이 함께 지낼 거라고 말해주세요.
- 이사와 관련된 동화책을 읽어주고 새 집으로 이사하는 놀이를 해보세요.

이사 중

- 유아나 프리스쿨 연령의 어린이가 자기 짐을 챙기고 이사를 돕도록 해보세요. 자녀의 장난감이나 옷을 새 집으로 옮긴다는 것을 이해시켜주세요.
- 자녀의 식사나 취침 시간은 최대한 일관되게 유지하세요. 자녀가 가장 좋아하는 이불이나 장난감을 들고 있게 해주세요.
- 자녀의 나이, 성격, 안전을 고려해 이삿날 함께 있을 것인지 친구 또는 친척에게 맡겨놓을 것인지 미리 결정하세요. 어떤 어린이는 이사를 흥미롭게 여기고 또 어떤 어린이는 혼란스러워 짜증을 낼 수 있습니다. 또 이삿날 부모와 함께 있어야 덜 불안한 어린이도 있습니다.

이사 후

- 가능한 한 빨리 자녀의 공간을 마련해 새 집에서 환영받는 기분을 느끼게 해주세요. 익숙한 식사, 책, 음악이 편안한 기분을 느끼는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 새로운 환경에 익숙해질 때까지 배변 훈련이나 유아용 침대를 어린이용 침대로 바꾸어주는 것과 같은 변화를 미루어주세요.
- 자녀가 자신의 기분을 표현할 수 있도록 격려해주세요. 어린이는 이사 후에도 예전 학교나 동네, 친구에게 돌아가지 못한다는 사실을 이해하지 못할 수 있습니다.
- 새로운 이웃을 만나 자녀가 새로운 커뮤니티에 연결되도록 도와주세요. 도서관에서 책 읽어주기 등 커뮤니티 자원을 활용하세요.
- 자녀가 프리스쿨 원생이라면, 프리스쿨에 쉽게 적응할 수 있는 방법에 관해 교사와 상의하세요.
- 연구에 따르면 어린이와 성인이 이사에 적응하기까지 최대 16개월이 걸릴 수 있습니다. 일반적으로 처음 2주 동안 가장 스트레스를 많이 받습니다.
- 자녀가 평소보다 더 떼를 쓰면 인내심을 갖고 기다려주세요. 낯선 사람을 경계하는 것은 가족에 대한 애착의 신호일 수 있습니다. 흔히 자녀의 나이보다 더 어린 어린이의 전형적인 행동을 합니다.
- 자주 사랑한다고 말해주고 새 집에서 함께 지낼 것이라고 안심시켜주세요.

English Title: Old Home, New Home, Our Home



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education