



튼튼 안정애착 형성



영유아기에는 양육자의 적절한 반응을 통해 엄마와의 신뢰감을 형성하는 것이 가장 중요한 과업입니다. 이 신호에 대해 양육자가 재빠르고 정확하게 눈치채고 요구에 적절히 반응해주면, 아이는 이러한 보호와 사랑, 접촉의 경험으로 세상이 자신을 환영하는 곳임을 인식하게 되고 주 양육자와 특별한 정서적 유대감을 형성하게 됩니다. 아래 내용을 참고하셔서 아이와의 튼튼한 안정애착을 형성해보세요.

애착이란

아기의 신호



양육자의 적절한 반응



아이의 신뢰감 형성

아이의 신호에 대한 적절한 반응은 감정적 유대감을 통한 안정애착관계를 형성할 수 있습니다.

애착 형성의 3요소

민감성

아기의 요구를 민감하게 잘 포착
아기가 보내는 신호를 잘 파악함

반응성

아기의 신호에 바로 반응함
아기의 신호에 적절하게 반응함

일관성

아기가 양육자의 반응을 예측할 수 있도록 같은 신호에 일관적인 반응을 해줌



안정적 애착관계를 형성하는 부모의 특징

영아 가까이에서 머물며,
영아의 요구를 민감하게 살핍니다

영아의 요구를 민감하게 살피기 위해서는 영아 가까이에서 있는 것이 중요합니다. 영아가 언제, 어떤 요구가 필요할지 모르기 때문에 항상 살필 수 있는 위치에 있기 위함입니다. 뿐만 아니라 지속적으로 영아에게 주의를 기울이는 노력이 필요합니다.

영아의 요구 충족에 함께
행복을 느끼고 공감합니다.

아이와 함께 보내는 시간이, 아이의 요구를 들어주고 아이의 행복한 모습을 공유하는 행복한 시간이라는 생각을 하도록 노력해야 합니다.

영아의 요구를 편안하고
따뜻하게 응대합니다

아이에게 잘 반응해주고, 아이와의 관계를 잘 맺기 위해 가장 중요한 것 중 하나는 부모님의 마음가짐입니다. 일하고 돌아와 몸이 너무 힘들어도, 하루종일 아기를 돌보느라 잠도 못자고 피곤해도, 긍정적인 마음가짐을 유지하는 것은 아이의 요구에 귀 기울일 여유를 주며, 즐겁게 반응해 줄 수 있게 합니다.

영아와 서로 교감하는
언어적, 비언어적 소통을 합니다.

아이의 요구만 들어주기보다는 소통을 합니다. 말을 못 알아듣는 영아에게도 "쉬했구나, 불편했겠다, 엄마가 갈아줄게"하며 공감하는 언어를 들려줍니다. 아이의 요구에 눈 마주치며 들어주고, 자주 쓰다듬어 주고, 많이 안아주는 비언어적 소통도 중요합니다.