

이사·환경 변화 준비 카드

실선을 따라 잘라 쓰거나 한 장으로 붙여 두세요. 이사 전 3장, 이사 후 3장을 골라 시작합니다.

1 달력으로 알려요

이사 날을 표시하고 “잠을 __번 자면 새집에서 자”처럼 아이가 아는 순서로 말해요.

이사하는 날: __월 __일

결정은 어른이, 작은 선택은 아이가 해요.

2 익숙함 가방을 꾸려요

다른 짐과 섞이지 않게 아이 곁에 둘 물건을 골라요.

- ☐ 애착 물건 ☐ 책
☐ 세면·배변 도구 ☐ 작은 조명

아이가 직접 고른 한 가지를 넣어요.

3 이사 날 담당자를 정해요

아이의 식사·낮잠·화장실·이동을 살필 어른 한 명을 정해요.

담당자: _____

집보다 아이의 신호를 먼저 보는 역할이에요.

4 새집 첫 상자를 열어요

잠자리, 갈아입을 옷, 세면·배변 도구를 먼저 꺼내요. 아이와 화장실·잠자리 동선을 함께 걸어 봐요.

완벽한 정리보다 오늘의 생활이 먼저예요.

5 생활의 닳 두 개를 지켜요

새집에서도 유지할 순서를 적어요.

- _____
- _____

식사·낮잠·취침 중 두 가지면 충분해요.

6 짧고 같은 작별을 해요

몰래 사라지지 않아요. “간식 뒤에 돌아와”처럼 아이가 아는 사건으로 귀가를 말하고 약속을 지켜요.

따뜻하게 인사하고 작별을 오래 끌지 않아요.

반응을 읽고 돕는 카드

퇴행을 혼내지 않되 몸의 원인과 도움이 필요한 신호를 놓치지 않도록 가족이 함께 확인하세요.

7 다시 도와 달라고 할 때

“할 수 있잖아”라고 밀어내기보다 “변화가 많아 힘들구나”라고 말해요. 한 단계를 함께하고, 아이가 안정되면 스스로 할 몫을 조금씩 돌려줘요.

☐ 감정은 받아 주기 ☐ 안전 한계는 그대로

칭얼거림·잠 흔들림·더 안기려는 모습은 잠시 나타날 수 있어요.

8 배변 실수가 늘었을 때

창피를 주거나 벌주지 않아요. 새 화장실의 높이·소리·어두움과 변비·통증을 살펴요. 발받침, 익숙한 보조도구, 갈아입을 옷을 가까이 뒹요.

통증·피·혈·배뇨 이상이 있으면 의료진에게 확인해요.

9 분리불안이 커졌을 때

같은 인사 한 문장과 익숙한 물건을 사용해요. 돌아올 때를 “낮잠 뒤”처럼 알려 주고 약속을 지켜요. 돌봄자에게 최근 변화를 공유해요.

물래 사라지거나 울음을 멈추게 하려고 작별을 오래 끌지 않아요.

10 전문가와 상의할 때

익힌 말·움직임·관계 기술을 뚜렷하게 잃음, 먹고 자는 일이 심하게 무너지, 안전 위험, 통증이 있거나 지원해도 수 주 동안 나아지지 않고 악화하면 기록을 들고 상의해요.

이 카드는 진단 도구가 아니며, 보호자의 걱정도 상담할 충분한 이유예요.