

형제 취침 루틴 카드

같은 시각보다 같은 흐름 · 우리 집 공통 3단계와 각자 1단계를 적어 보세요.

하루 수면 권고 범위

4~12개월 12~16시간	1~2세 11~14시간	3~5세 10~13시간
----------------	--------------	--------------

낮잠 포함 범위입니다. 숫자를 맞추는 시험표가 아니라 충분히 잘 기회를 설계하는 출발점으로 사용하세요.

함께하는 3단계

예: 장난감 정리 → 씻기 → 책 한 권

- 1
- 2
- 3

첫째만의 1단계

예: 오늘 이야기 한 문장

보호자 복귀 신호

둘째만의 1단계

예: 노래 한 곡

보호자 복귀 신호

흐트러진 밤의 복구 문장

“지금은 잘 시간이야. _____ 하고 다시 눕자.”

내일 바꿀 것은 한 가지만: _____

시나리오 1 · 영아 + 유아

안전수면을 먼저 지키고, 기다리는 아이에게 끝이 보이는 역할을 줍니다.

영아 별도 수면 공간

유아 기다림 짧게

약속한 재회 지키기

함께

조명 낮추기 → 잠옷 → 짧은 책까지 함께합니다. 순서가 길어지면 세 단계만 남깁니다.

나누기

영아의 수유·기저귀를 돌보는 동안 유아는 익숙한 책이나 큰 조각 퍼즐을 고릅니다. 오래 보채면 영아를 안전한 곳에 둔 뒤 유아에게 약속한 인사를 먼저 건넬 수 있습니다.

말하기

“아기 기저귀를 갈고 이 노래가 끝나면 네 이불을 덮어 줄게.”
“책을 보며 기다렸구나. 이제 네 차례야.”

안전수면

생후 1년 미만은 등을 대고, 단단하고 평평한 별도 수면 공간에 눕힙니다. 형제자매와 침대·이불을 함께 쓰지 않고 베개·인형·느슨한 이불을 두지 않습니다.

우리 집에서 시험할 한 가지

시나리오 2 · 연령 차 1~2년

공통 순서는 같이, 마지막 신호는 각자 고릅니다.

잠옷·책 함께

마지막 신호 각자

소등 순서 시험하기

함께

잠옷 → 양치 → 책은 함께합니다. 경쟁이 생기면 매일 책 고르는 차례를 번갈아 표시합니다.

나누기

한 아이는 노래, 다른 아이는 등 토닥임처럼 마지막 신호를 각자 고릅니다. 같은 방에서 말이 길어지면 “마지막 한 문장”처럼 끝을 보이게 합니다.

말하기

“누가 먼저 잠드나 거루는 시간이 아니야. 몸을 쉬게 해 주는 시간이야.”
“네가 고른 노래 뒤에는 동생 차례야.”

조정하기

한 아이가 자주 깨운다고 탓하지 않습니다. 며칠 동안 소등 순서를 조금 벌려 보고, 낮잠 끝·잠든 시각·다음 날 표정을 함께 기록합니다.

우리 집에서 시험할 한 가지

시나리오 3 · 연령 차 3년 이상

큰아이에게 돌봄 책임을 넘기지 않고, 별도 소등과 단둘의 시간을 남깁니다.

공통 책 이후 분리

큰아이 책임 아님

별도 수면 필요 존중

함께

책이나 하루 인사까지 함께한 뒤 어린아이의 불을 먼저 끕니다. 큰아이는 다른 공간에서 조용한 준비를 이어 갑니다.

나누기

큰아이에게 동생을 재우게 하거나 늘 양보하게 하지 않습니다. "인사 카드 건네기"처럼 짧고 선택 가능한 참여만 제안합니다 .

말하기

"동생을 재우는 건 어른의 일이야. 너는 도울지 쉬고 있을지 골라도 돼."
"동생이 누운 뒤 우리 둘이 오늘 한 문장을 나누자."

조정하기

큰아이의 기상 시각과 필요한 수면량을 기준으로 별도 소등을 정합니다. 조용한 준비가 화면 시청으로 길어지지 않도록 끝 신호를 함께 고릅니다.

우리 집에서 시험할 한 가지