

1강

수면교육, 지금 시작해야 하는 이유

소주제

- 수면교육을 해야 하는 이유
- 수면교육의 의미
- 수면교육 로드맵

1강 실천 체크리스트 (액션플랜)

1. 수면교육을 하는 나만의 이유와 목표 정하기
2. 아이에게 읽어줄 '응원 편지' 작성해보기

엄마·아빠의 마음가짐 Tip

- 아무리 어렵도 꼭 이유를 설명해주세요.
- 아이가 말을 다 알아듣지 못해도 괜찮아요. 언어가 아닌 엄마가 주는 느낌으로 이해할 수 있어요.
- 월령이 높을수록, 수면교육을 진행하는 엄마의 태도와 마음이 수면교육의 성패를 결정해요!
- 이중 부정 표현('무서운거 아니야' '무서워하지 말고' 등)은 피해주세요. 뇌는 '무섭다'라는 단어 자체에 먼저 반응해서, '무서워하지 마'보다 '안전해'라는 표현이 더 좋아요.

응원 편지 예시

지우야, 오늘부터 엄마랑 지우가 특별한 연습을 하나 시작해보려고 해.

바로 지우가 '스스로 편안하게 잠드는 법'을 배우는 거야.

그동안은 엄마가 안아주고 토닥여주면서 재워줬지만, 이제는 지우가 침대에서 혼자서도 푹 잘 수 있게 연습해 볼 거야. 그래야 밤새 깨지 않고 꿀잠을 잘 수 있고, 낮에도 더 신나고 건강하게 놀 수 있거든.

처음에는 늘 자던 방식이 아니라서 조금 낯설 수도 있어.

하지만 우리 지우 마음과 몸속에는 이미 스스로 잠들 수 있는 멋진 힘이 숨어 있어~!

이제 그 힘을 한 번 꺼내서 써보자~!

멋진 수영선수도 처음에는 물에서 자유롭게 헤엄칠 수 없었어.

처음에는 물에 뜨는 것부터 배웠단다.

스스로 잠드는 방법도 똑같아. 매일매일 연습하면서 몸으로 익숙해지는 시간이 필요해.

엄마도 함께할거야! 지우가 해낼 수 있게 필요한 만큼 도와주면서 같이 할거야!

엄마랑 같이 한 걸음씩 차근차근 해보자.

사랑해, 지우야. 화이팅!



1. 내가 수면교육을 하는 이유 & 목표 (작성해보세요.)

2. 우리 아이에게 '수면교육을 왜 하는지'에 대해 알려주는 "응원 편지"를 작성해보세요.

메모



수면문제를 해결하는 올바른 방법



1단계. 엄마 준비

2단계. 수면환경 세팅하기

3단계. 규칙적인 하루 일과 만들기

4단계. 스스로 잠들기

5단계. 밤잠 통잠 자기

수면교육이란?

아이가 스스로 잠들 수 있도록
환경을 만들어주는 것!

1,2단계 없이 스스로 잠들기 연습하기하면?

이 준비 없이 바로 스스로 잠들기 하면? 아기에게 매우 고통스러운 과정..

"신발도 없이 마라톤을 시작하는 것과 같음"



코칭 기준

가정에서 할 때

[1단계] 엄마의 준비
[2단계] 수면환경 세팅

1주차 - 1주

1-2주일

[3단계]
아이에게 맞는 하루일과 만들기

2주차 - 1주

1-2주일

[4단계] 스스로 잠들기

3주차 - 1주

1-2주일

[5단계] 통잠 늘리기

4주차 - 1주

1-2주일

