※ 양육자 분들의 필요와 상황에 따라 활용하시기 바랍니다.

01

# 나의 자녀 돌아보기



**날짜**

20 . . . 요일

**주요 활동**

ex 색칠 공부 놀이

**자녀의 행동**

ex 파란색만 고집하며 집중함

**자녀의 반응**

ex 조용히 혼잣말하며 미소 짓기

**보호자의 반응**

ex "파란색 좋아하는구나" 말하며 격려

**느낀 점 / 메모**

ex 스스로 집중하는 모습이 인상적이었음.
여러 색상을 선택할 수 있는 기회 제공

Astrogen
Boost Beyond Boundaries

02

# 일주일 돌아보기

**이번 주 자녀의 "감동포인트"는?**

ex 눈 마주침이 늘었고, 간단한 지시를 따르려는 시도를 했어요.

**가장 어려웠던 상황은?**

ex 마트에서 장난감을 사달라고 고집 부렸을 때

**힘겨운 감정을 잘 넘긴 순간은?**

ex 아이 감정을 읽어주며 "지금 화났구나" 하고 말로 표현해줬어요.

**다음 주 시도해 보고 싶은 활동은?**

ex 매일 자기 전 그림책 읽기 5분



**나에게 해주고 싶은 말**

"

"

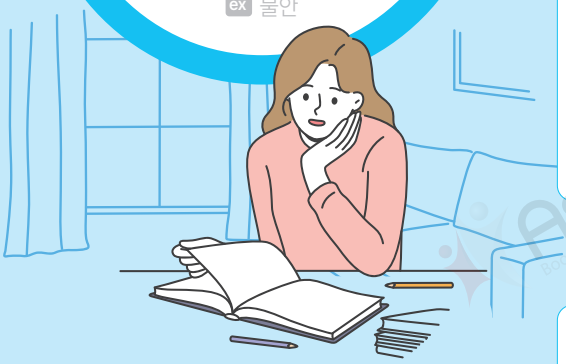
ex 완벽하지 않아도 괜찮아. 오늘도 충분히 노력했어.

03

# 나의 감정 돌아보기

오늘의 감정 한 단어

ex 불안



## 감정의 강도

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 감정이 생긴 상황

ex 아이 치료센터 상담 후, 다른 아이들과 비교되는 느낌이 들었음

## 감정에 대한 나의 생각

ex 괜히 마음이 작아지고, 나만 뒤처지는 것 같았어요.

## 오늘 나를 위한 셀프 위로

ex 아이 잠든 후, 따뜻한 차 한 잔 마시며 좋아하는 음악 듣기

## 나에게 해주고 싶은 말

ex 지금의 속도도 괜찮다. 우리는 우리만의 리듬이 있다.