01

진단 이후, 나를 위한 14일 마음 일기

진단 이후 양육자로서 겪는 감정을 하루에 하나씩 돌아보며
정리하는 자기 마음 돌봄 워크북입니다.



작성자 이름

시작일

20 . . . 요일

Day 1 진단을 들은 순간, 내 머릿속에 가장 먼저 떠오른 문장은?

Day 2 지금 가장 크게 느껴지는 감정은 무엇인가요? ex 두려움, 분노, 무기력 등

Day 3 오늘 하루 동안 자주 떠오른 생각은?

Day 4 '완치'에 대한 검색을 멈출 수 없었던 이유는?

Day 5 누군가에게 내 마음을 털어놓는다면, 뭐라고 말하고 싶나요?

Astrogen BEYOND BOUNDARIES

Day 6

인터넷에서 본 정보 중 나를 가장 불안하게 만든 문장은?

Day 7

내가 아이에게 가장 미안했던 순간은?

Day 8

오늘 하루, 아이를 바라보며 들었던 감정은?

Day 9

지금 나에게 가장 필요한 건 무엇인가요?

Day 10

이 상황을 받아들이는 데 방해가 되는 생각은?

Astrogen BOOST BEYOND BOUNDARIES

Day 11

내가 두려워하는 미래는 어떤 모습인가요?

Day 12

아이의 모습 중 내가 진심으로 좋아하는 부분은?

Day 13

내가 오늘 한 행동 중 가장 스스로 칭찬해주고 싶은 것은?

Day 14

나는 어떤 부모가 되고 싶은가요?

02

우리 아이는 이렇게 반응해요.
집에서 하는 30일 행동 관찰

아이의 행동을 일상 속에서 직접 관찰하고 기록하여 아이를 이해하고 치료 방향을 스스로 찾아갈 수 있도록 돕는 워크북입니다.
시작일을 정해서 꾸준하게 작성하여 30일간의 기록을 작성해 보세요.



시작일

20 . . . 요일

관찰일지

날짜 20 . . . 요일

상황

아이의 행동

감정 반응

보호자의 대응

느낀 점

관찰일지

날짜 20 . . . 요일

상황

아이의 행동

감정 반응

보호자의 대응

느낀 점



Astrogen

관찰일지

날짜 20 . . . 요일

상황

아이의 행동

감정 반응

보호자의 대응

느낀 점



03

정보 속에서 흔들리지 않는 법: 나만의 치료 선택 기준 만들기

이 워크북은 치료 정보를 수집하고 분석하며, 내 아이에게 맞는 치료 방향을
판단할 수 있도록 돕는 기록형 도구입니다.

1 이 치료를 선택한 이유는?

- ☐ 후기 때문
- ☐ 전문가 권유
- ☐ 불안해서
- ☐ 아이가 좋아했음

기타

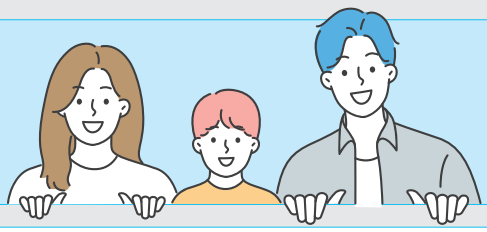
이 선택이 감정 기반인지, 관찰 기반인지 표시해 보세요.

☐ 감정 기반 ☐ 관찰 기반

2 나의 선택 기준 체크리스트

- ☐ 우리 아이가 즐거워하는지
- ☐ 실질적인 변화가 보이는지
- ☐ 3회기 이상 관찰했는지
- ☐ 비용/거리/스트레스 대비 효율이 있는지

기타



3 내가 가진 질문을 적어보세요.

ex GABA는 계속 먹여야 할까요?
이 치료는 과학적인가요?
어떤 치료를 먼저 시작하는 게 좋을까요?

Q

Q

Q

Q

Q

※ 17p 예시를 참고하실 수 있습니다.

04



우리 아이의 하루



날짜 20 . . . 요일 | 날씨

오늘 하루를 사진들로 남겨보아요.

Astrogen
Boost Beyond Boundaries

※17p 예시를 참고하실 수 있습니다.

05-❶

순서대로 기억해보는 오늘



날짜 20 . . . 요일

65 × 45(mm)

1

65 × 45(mm)

2



65 × 45(mm)

3

65 × 45(mm)

4

Astrogen
Boost Better Hormones

01. ○ | ×

02. ○ | ×

03. ○ | ×

04. ○ | ×

※17p 예시를 참고하실 수 있습니다.

05-❷

순서대로 기억해보는 오늘



날짜 20 . . . 요일



65 × 45(mm)

1

65 × 45(mm)

2

65 × 45(mm)

3

65 × 45(mm)

4

65 × 45(mm)

5

65 × 45(mm)

6

Astrogen Boost Beyond Boundaries

※17p 예시를 참고하실 수 있습니다.

05-❷

순서대로 기억해보는 오늘

날짜 20 . . . 요일



75 × 50(mm)

1

75 × 50(mm)

2

75 × 50(mm)

3

75 × 50(mm)

4

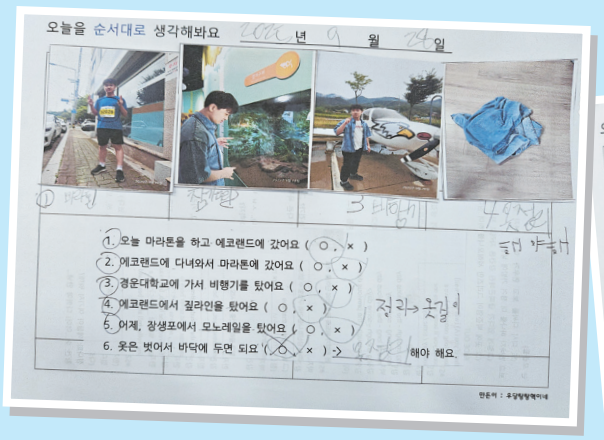
Astrogen
Boost Beyond Boundaries

워크북 04 예시 ▼





워크북 05-❶ 예시 ▼



워크북 05-❷ 예시 ▼

