

WORKBOOK

「내 아이 사용설명서」 워크북

매거진을 읽는 것에서 끝나지 않고,
직접 기록할 수 있도록 실용형 워크북을 함께 준비했습니다.

우리 아이 한 장 설명서

좋아해요 / 힘들어해요

이렇게 도와주세요

우리 아이의 약물 기록

아이를 가장 잘 이해하는 사람은
바로 곁에서 함께 살아가는 가족입니다.

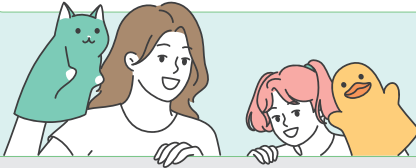


우리 아이 한 장 설명서

이름

생년월일 . . .

별명 또는 아이가 좋아하는 호칭



보호자 연락처

우리 아이는 이런 아이예요.

처음 만나는 사람에게 설명하듯 자유롭게 적어주세요.



우리 아이는 이런 걸 할 수 있어요.

- ☐ 혼자 식사하기
- ☐ 간단한 의사표현
- ☐ 손 씻기
- ☐ 인사하기
- ☐ 좋아하는 장소 이동하기
- ☐ 스스로 안정 찾기
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

도움이 필요해요.

- ☐ 긴 기다림
- ☐ 낮은 공간
- ☐ 큰 소리
- ☐ 갑작스러운 변화
- ☐ 처음 보는 사람
- ☐ 감정 표현하기
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

좋아해요 / 힘들어해요

우리 아이가
좋아해요.



• 좋아하는 음식

• 좋아하는 놀이 / 활동

• 좋아하는 장소

• 좋아하는 말 또는 행동

• 좋아하는 물건

•

•

•

• 힘들어하는 소리 / 감각

• 싫어하는 상황

• 불안해지는 순간

• 싫어하는 말 또는 행동

•

•

•

우리 아이가
힘들어해요.



우리 아이는 이렇게 감정 표현을 해요.

기쁠 때

.....

.....

.....



화났을 때

.....

.....

.....



편안할 때

.....

.....

.....



이렇게 도와주세요

우리 아이는 이렇게 도와주면 좋아요.

- ☐ 천천히 이야기해 주세요
- ☐ 먼저 설명해 주세요
- ☐ 기다려주면 스스로 안정됩니다
- ☐ 갑자기 만지지 말아주세요
- ☐ 선택지를 주면 편안해합니다
- ☐ 조용한 공간이 필요할 수 있어요
- ☐
- ☐

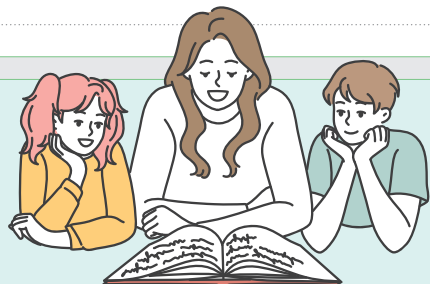
꼭 필요한 도움 방법을 적어주세요.

당황하거나 힘들어할 때
우리 아이는 보통 이렇게 반응해요.

- ☐ 울어요
- ☐ 소리를 질러요
- ☐ 움직임이 많아져요
- ☐ 말을 하지 않아요
- ☐ 반복 행동을 해요
- ☐ 자리를 피하려고 해요
- ☐
- ☐
- ☐

이럴 때 가장 도움이 되었어요.

완벽하게 이해하지 못해도
괜찮습니다. 아이를 이해하려고
노력하는 마음이 이미
가장 큰 시작입니다.



[illegible]

약 복용 시 주의가 필요한 점

.....

.....

.....

이런 반응이 나타날 수 있어요.

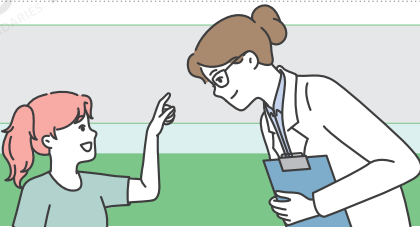
- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 졸림 | ☐ 예민해짐 |
| ☐ 식욕 변화 | ☐ 수면 변화 |
| ☐ 감정 변화 | ☐ 특별한 변화 없음 |
| ☐ | ☐ |

추가로 적어주세요.

.....

.....

병원 진료 시 함께 전달하면 좋아요.



현재 복용 중인 약

•

•

•

•

•

•

•

•

이전에 복용했던 약

•

•

•

•

•

•

•

•

아이가 힘들어했던 반응

.....

.....

도움이 되었던 변화

.....

.....

보호자가 관찰한 일상 변화

.....

.....