

“싫어!” 시기 자율성 존중 대응 카드

마음은 듣고, 해야 할 일은 분명히 말한 뒤, 가능한 방법 두 가지를 제안하세요.

1 옷 입기

아이의 말

“안 입어! 이거 싫어!”

이렇게 말해요

이 옷이 싫구나.
밖에 나가려면 옷은 입어야 해.
초록 티와 줄무늬 티 중 고를래?

기억할 점 · 날씨와 안전은 어른이, 가능한 옷 안의 선택은 아이가 맡아요.

2 놀이 끝내기

아이의 말

“안 가! 더 할 거야!”

이렇게 말해요

더 놀고 싶은 마음이구나.
이제 집에 갈 시간이야.
미끄럼틀 한 번과 그네 두 번 중 마지막을 고르자.

기억할 점 · 끝낼지 말지를 묻지 말고, 끝내는 방법 안에서 선택을 줘요.

3 씻기

아이의 말

“물 싫어! 안 씻어!”

이렇게 말해요

물이 불편하구나.
오늘 몸은 씻어야 해.
작은 컵과 샤워기 중 무엇을 쓸래?

기억할 점 · 온도·소리·눈 따가움 같은 감각 불편도 함께 살펴요.

4 식사

아이의 말

“안 먹어! 싫어!”

이렇게 말해요

지금은 먹고 싶지 않구나.
음식은 식탁에 둘게.
밥과 반찬 중 무엇을 먼저 맛볼래?

기억할 점 · 억지로 넣거나 한입을 거래하지 말고 배고픔·포만 신호를 존중해요.

“싫어!” 시기 자율성 존중 대응 카드

마음은 듣고, 해야 할 일은 분명히 말한 뒤, 가능한 방법 두 가지를 제안하세요.

5 기저귀 갈이

아이의 말

“안 갈아! 도망갈 거야!”

이렇게 말해요

멈추기 싫구나.
깨끗하게 갈아야 몸이 편해.
서서 갈까, 매트에 누워 갈까?

기억할 점 · 준비물을 먼저 두고 짧게 끝내며, 안전한 방식만 선택
지로 줘요.

6 정리

아이의 말

“내가 안 해! 싫어!”

이렇게 말해요

계속 놓고 싶구나.
이제 길을 비울 만큼 정리할 시간이야.
자동차와 블록 중 무엇부터 넣을래?

기억할 점 · 정리 전체가 크면 한 종류·세 개·1분처럼 시작을 작게
만들어요.

7 안전좌석

아이의 말

“카시트 안 타!”

이렇게 말해요

몸이 묶이는 게 싫구나.
차에서는 카시트에 앉아야 해.
네가 올라갈래, 내가 들어 올려 도울까?

기억할 점 · 안전 규칙은 선택으로 묻지 않고, 실행 방법만 고르게
해요.

8 둘 다 싫다고 할 때

아이의 말

“이것도 싫고 저것도 싫어!”

이렇게 말해요

지금은 고르기 어렵구나.
오늘은 내가 하나를 정해 도울게.
다음에 다시 네가 고를 수 있어.

기억할 점 · 선택지를 계속 늘리거나 고르지 못한 일을 별로 만들
지 않아요.