

우리 집 밤 준비 카드

낮에 아이와 함께 정하고, 밤에는 짧게 확인해요. 무서움을 인정하되 상상을 실제 위험처럼 만들지 않습니다.

1 오늘의 무서움을 말로 붙여요

아이가 한 말

보호자의 인정 문장 “_____ 무서웠구나.”

2 잠들기 전 안전 단서 3가지를 골라요

☐ 그림자를 만드는 옷·장난감 자리 바꾸기

☐ 문·창문은 한 번만 함께 확인하기

☐ 은은한 수면등 또는 복도등 고르기

☐ 안심 인형·담요 한 가지 두기

3 우리 집 4단계 밤 순서

1 씻기·화장실

2 방 한 번 확인

3 책·노래 한 가지

4 안심 문장·인사

4 낮에 하는 “상상 속 괴물 퇴치 놀이”

먼저 말하기

“이건 진짜 괴물 찾기가 아니라, 걱정을 작게 만드는 상상놀이야.”

우리 놀이: 걱정 괴물에게 _____ 모자를 씌우고,

“_____”라고 말하며 퇴장표를 줘요.

5 밤중에 올 때 먼저 구분해요

깨어서 무섭다고 말해요

감정을 인정하고 안전을 짧게 확인한 뒤, 정한 밤 순서로 돌아가요.

우리 집 안심 문장

잠든 뒤 비명·무반응이 보여요

야경증일 수 있어요. 깨우려 하기보다 다칠 위험을 막고, 발생 시각과 반응을 기록해요.

호흡 이상·청색증·처음 보는 경련은 즉시 119