

외출 전 약속 카드

출발 직전 60초. '안 떼쓰기'가 아니라 오늘 할 행동과 힘들 때의 순서를 함께 확인해요.

1. 오늘 외출을 한눈에

가는 곳 _____

오늘 할 일 1개 _____

2. 아이에게 주는 작은 선택과 역할

아이가 고를 것 1개 _____

아이가 맡을 역할 1개 _____

외출이 끝나는 신호 _____

3. 우리 약속은 세 가지까지만

☐ 손·카트·의자를 안전하게 사용해요.

☐ 힘들면 '쉬고 싶어'라고 말하거나 쉬기 신호를 보여요.

☐ 보호자가 정한 경계 안에서 두 가지 중 하나를 골라요.

우리 집 약속 _____

4. 기다릴 때 할 일

☐ 목록에서 물건 찾기

☐ 작은 그림책 보기

☐ 조용한 놀잇감

우리 아이가 고른 것 _____

5. 힘들어지면 약속대로 쉬어요

1 짧게 알리기: "속상하구나. 안전하게 쉬러 갈게."

2 아이를 혼자 두지 않고 조용한 곳으로 이동하기

3 몸이 가라앉은 뒤 보호자가 재입장 또는 귀가 정하기

장소별 미니 약속 카드

반으로 잘라 현관이나 가방에 두고, 같은 문장을 반복해 사용하세요.

마트에서

- 오늘 살 것 1개 _____
- 내가 고를 것 1개 _____
- 내가 말을 역할 _____
- 힘들 때 쉴 곳 _____

말하기 예시 · “오늘은 우유를 사. 네가 과일 하나를 골라. 힘들면 입구 옆에서 쉬고 계속할지 집에 갈지 정할 거야.”

자르는 선

식당에서

- 오늘 먹을 메뉴 _____
- 앉을 자리·순서 _____
- 기다릴 때 할 것 _____
- 힘들 때 쉴 곳 _____

말하기 예시 · “의자에 앉고 작은 목소리를 써. 기다릴 때 그림책을 보자. 힘들면 밖에서 쉬고 다시 들어올지 정할 거야.”