

마트 앞 1분 약속 카드

진열대 앞에서 처음 꺼내지 말고, 들어가기 직전에 오늘의 경계와 역할을 함께 확인하세요.

날짜 _____ 가는 곳 _____ 예상 시간 _____ 분

1. 오늘 사는 것

목록은 세 가지 안팎으로 짧게 적어요.

① _____ ② _____ ③ _____

2. 오늘의 장난감 약속

정한 뒤에는 울음을 멈추는 조건으로 바꾸지 않아요.

☐ 오늘은 장난감을 사지 않아요. ☐ 미리 정한 목록 범위 안에서만 골라요.

갖고 싶은 것이 보이면: 한 번 말하기 → 2쪽 카드에 그리기 → 다시 보는 날 정하기

3. 내가 맡을 일

한 가지만 골라요.

- ☐ 목록에서 물건 찾고 표시하기
- ☐ 가벼운 물건을 바구니에 넣기
- ☐ 계산 전에 개수 세어 보기

4. 힘들 때 쉬는 방법

아이와 보호자가 아는 신호를 정해요.

- ☐ “쉬고 싶어”라고 말하기
- ☐ 약속 카드를 가리키기
- ☐ 조용한 곳이나 밖으로 이동하기

함께 읽는 한 문장

“갖고 싶은 마음은 말해도 괜찮아. 오늘 사는 것은 약속대로 하고, 오늘 사지 않는 것은 목록에 남겨 다시 보자.”

보호자 _____ 아이 표시·서명 _____

갖고 싶은 마음 위시리스트

목록은 구매 약속이 아니라 마음을 기억하는 도구예요. 생일 전 또는 정한 날에 다시 보고 결정하세요.

갖고 싶은 마음 보관 카드 1

물건 이름 _____ 본 날 _____

여기에 모양·색·쓰고 싶은 장면을 그려요.

다시 보는 날 ☐ 생일 전 ☐ 가족이 정한 날

다시 볼 때: ☐ 여전히 원해요 ☐ 집의 물건으로 해 봐요 ☐ 목록에서 빼요

갖고 싶은 마음 보관 카드 2

물건 이름 _____ 본 날 _____

여기에 모양·색·쓰고 싶은 장면을 그려요.

다시 보는 날 ☐ 생일 전 ☐ 가족이 정한 날

다시 볼 때: ☐ 여전히 원해요 ☐ 집의 물건으로 해 봐요 ☐ 목록에서 빼요

갖고 싶은 마음 보관 카드 3

물건 이름 _____ 본 날 _____

여기에 모양·색·쓰고 싶은 장면을 그려요.

다시 보는 날 ☐ 생일 전 ☐ 가족이 정한 날

다시 볼 때: ☐ 여전히 원해요 ☐ 집의 물건으로 해 봐요 ☐ 목록에서 빼요

갖고 싶은 마음 보관 카드 4

물건 이름 _____ 본 날 _____

여기에 모양·색·쓰고 싶은 장면을 그려요.

다시 보는 날 ☐ 생일 전 ☐ 가족이 정한 날

다시 볼 때: ☐ 여전히 원해요 ☐ 집의 물건으로 해 봐요 ☐ 목록에서 빼요

보호자 한 문장 · “오늘은 사지 않아. 생일 전날 이 목록을 다시 보고, 살 수 있는지 함께 정하자.” 목록에 적어도 구매가 확정되는 것은 아니라고 미리 알려 주세요.