

머리 감기·목욕 단계 적응 카드

목표는 울음을 참는 것이 아니라, 힘든 감각을 찾고 아이가 예측·선택·멈춤을 경험하는 것입니다.

먼저 지킬 세 가지

1. 씻을 필요가 없는 편안한 시간에 연습해요.
2. 아이가 정한 멈춤 신호가 나오면 손과 물을 실제로 멈춰요.
3. 날짜표가 아닙니다. 편안한 단계부터 시작하고 필요하면 앞 단계로 돌아가요.

우리 아이 감각 지도

힘들어 보이는 것

- ☐ 얼굴·눈에 흐르는 물
- ☐ 귀에 들어가는 물
- ☐ 샤워기·환풍기 소리
- ☐ 향·온도·젖은 머리 감촉

도움이 될 수 있는 것

- ☐ 작은 컵·젖은 수건
- ☐ 아이 손으로 물 붓기
- ☐ 수건으로 눈·귀 가리기
- ☐ 조용한 공간·안정된 앉기

우리 집 약속

멈춤 신호 _____ 오늘 고를 두 가지 _____

오늘은 여기까지 _____ 끝난 뒤 편안하게 할 것 _____

안전·도움 요청

물 가까이에서는 아이를 혼자 두지 않고, 미끄럼과 물 온도를 어른이 확인합니다. 통증·뉘어짐·진물·상처·심한 가려움이 있거나 물이 닿지 않을 때도 아파하면 진료를 받습니다. 씻기 외 여러 일상의 감각 어려움이 생활을 크게 막으면 소아청소년과 또는 아동 작업치료 전문가와 상의하세요. 피부 치료제나 약용 세정 제품은 의사·약사에게 확인합니다.

작은 단계 1-2

카드는 잘라 쓰거나 필요한 쪽만 인쇄하세요. 편안했던 경험을 반복한 뒤 다음 단계를 고릅니다.

1

욕실 밖에서 도구 고르기

이번 목표 도구를 보고 만져도 몸이 편안한 경험을 만들어요.

놀이처럼 마른 수건·빈 컵·빗 중 하나를 골라 바구니에 담아요.

어른의 말 “오늘은 물 없이 고르기만 하고 끝낼게.”

다음 단서 도구 하나를 바라보거나 손으로 고르면 충분해요.

☐ 편안했어요

2

물 없는 역할놀이

이번 목표 순서를 놀이로 먼저 알고 끝을 예측해요.

놀이처럼 인형에게 마른 수건을 엮고 빈 컵으로 물 붓는 흉내를 내요.

어른의 말 “인형이 멈춤 카드를 들었네. 우리 손도 멈춰.”

다음 단서 멈춤과 끝을 놀이 안에서 경험해요.

☐ 편안했어요

작은 단계 3-4

카드는 잘라 쓰거나 필요한 쪽만 인쇄하세요. 편안했던 경험을 반복한 뒤 다음 단계를 고릅니다.

3

손·팔·발 물놀이

이번 목표 아이가 고른 부위에 작은 물 접촉을 경험해요.

놀이처럼 대야의 물을 손으로 젖거나 작은 컵으로 발에 한 번 부어요.

어른의 말 “손과 발 중 어디부터 할까? 한 번 뒤 수건이야.”

다음 단서 물이 닿은 뒤 수건으로 회복할 수 있어요.

☐ 편안했어요

4

몸 씻기 선택

이번 목표 머리는 제외하고 몸의 한 부위를 아이가 정해요.

놀이처럼 팔부터·발부터, 젖은 수건·작은 컵 중 두 가지를 보여 줘요.

어른의 말 “오늘 머리는 쉬고, 네가 고른 곳만 씻을게.”

다음 단서 정한 범위를 마치고 약속대로 끝내요.

☐ 편안했어요

작은 단계 5-6

카드는 잘라 쓰거나 필요한 쪽만 인쇄하세요. 편안했던 경험을 반복한 뒤 다음 단계를 고릅니다.

5

머리에 닿기 연습

이번 목표 마른 손에서 젖은 손까지 아주 작은 차이를 경험해요.

놀이처럼 아이 손 또는 수건으로 머리를 눌러 보고 물 한 방울을 선택해요.

어른의 말 “네 손으로 해도 되고, 오늘은 마른 수건까지만 해도 돼.”

다음 단계 몸을 굳히기 전 멈추고 다시 선택할 수 있어요.

☐ 편안했어요

6

짧은 머리 감기·헹굼

이번 목표 양보다 예측 가능한 시작과 끝을 경험해요.

놀이처럼 모든 도구를 미리 두고 아이가 컵을 들며, 정한 횟수만 헹궈요.

어른의 말 “작은 컵 두 번, 수건, 끝. 멈춤이면 바로 멈출게.”

다음 단계 약속한 횟수 뒤 끝내고 편안한 회복으로 이어가요.

☐ 편안했어요