

아침 등원 루틴 카드

모든 카드를 쓰지 않아도 됩니다. 우리 집에 꼭 필요한 5-8칸을 골라 같은 순서로 보여 주세요.

사흘 동안 원인 단서 찾기

수면 부족

보이는 단서
깨우기 어렵고 눕거나 멍함
주말·늦게 잔 날 차이가 큼

먼저 해볼 것
전날 가방·옷 준비
취침·기상 흐름부터 조정

분리불안

보이는 단서
보호자를 붙잡고 같이 가자 함
교사 인계 뒤 회복 여부가 단서

먼저 해볼 것
같은 작별 문장
교사에게 바로 연결

놀이 미련

보이는 단서
놀이 시작 뒤 출발을 미룸
보관하면 움직이기 쉬워짐

먼저 해볼 것
5분·마지막 한 번 예고
주차 칸에 두고 이어 하기

짧은 관찰 메모				
날짜	잠든·깡 시간	거부 시작 장면	인계 뒤 회복	하원 뒤 상태

건강·안전 신호는 등원보다 먼저

갑작스러운 거부와 함께 통증·발열·구토·처짐·설명하기 어려운 상처가 있으면 등원을 밀어붙이지 말고 상태에 맞는 진료를 받습니다. 여러 주 동안 식사·수면·배변·놀이가 크게 무너지거나 특정 사람·장소의 두려움이 이어지면 교사와 즉시 상의하세요. 아이가 안전하지 않다고 말하면 추궁하지 말고 안전을 확보한 뒤 전문기관에 도움을 요청합니다. 복용 약은 임의로 조정하지 말고 의사·약사에게 확인합니다.

아침 순서 카드 1-4

필요한 카드만 잘라 문 가까이에 붙이고, 끝난 카드는 아이가 직접 뒤집거나 옮기게 해 주세요.

1 일어나기

좋은 아침. 커튼 열고 물 한 모금 다음 옷 입기야.

선택은 두 가지로

스스로 커튼 열기 / 어른과 함께 열기

☐ 했어요 우리 집 말 _____

2 화장실·기저귀

몸을 편안하게 하고 다음 칸을 뒤집자.

선택은 두 가지로

먼저 가기 / 손잡고 가기

☐ 했어요 우리 집 말 _____

3 옷 입기

옷은 어젯밤 골라 두었어. 이제 한 벌을 입자.

선택은 두 가지로

노란 양말 / 파란 양말

☐ 했어요 우리 집 말 _____

4 아침 먹기

식탁에 앉아 우리 집 아침 순서만큼 먹고 마셔.

선택은 두 가지로

컵 고르기 / 자리 고르기

☐ 했어요 우리 집 말 _____

아침 순서 카드 5-8

필요한 카드만 잘라 문 가까이에 붙이고, 끝난 카드는 아이가 직접 뒤집거나 옮기게 해 주세요.

5 씻기

세수와 양치가 끝나면 가방 칸이야.

선택은 두 가지로

세수 먼저 / 양치 먼저

☐ 했어요 우리 집 말 _____

6 가방·신발

가방을 확인하고 신발을 신으면 출발이야.

선택은 두 가지로

가방 직접 들기 / 현관까지 도움받기

☐ 했어요 우리 집 말 _____

7 놀이 주차

마지막 한 번 뒤 여기에 두고, 하원 뒤 이어서 놀자.

선택은 두 가지로

사진 남기기 / 주차 칸에 두기

☐ 했어요 우리 집 말 _____

8 작별·인계

선생님과 들어가. 간식 뒤에 만나러 올게.

선택은 두 가지로

안고 인사 / 손 흔들며 인사

☐ 했어요 우리 집 말 _____

원인별 한 가지 대응

원인을 단정하지 말고 기록에서 가장 자주 보인 단서 하나에 맞춰 작은 변화를 시험합니다.

수면 부족이 큰 날

전날 가방·옷을 준비하고 아침 선택을 줄여요. 취침·기상 흐름을 먼저 조정해요.

짧은 말 · “오늘은 준비한 순서 다섯 칸만 하고 나가자.”

분리가 가장 힘든 날

안기-같은 문장-교사 인계-손 흔들기를 짧게 지키고 몰래 사라지지 않아요.

짧은 말 · “선생님과 들어가. 낮잠 뒤에 만나러 올게.”

놀이를 끝내기 힘든 날

5분 전과 마지막 한 번을 예고하고, 작품은 사진이나 주차 칸에 안전하게 남겨요.

짧은 말 · “자동차를 주차하고 하원 뒤 여기서 이어서 놀자.”

교사에게 한 줄 인계

어젯밤 수면·오늘 건강 _____ 진정에 도움 되는 말·물건 _____

함께 보기 · 「어린이집 적응 첫 2주」 · 「분리불안: 등원·수면·외출 상황별 대응」