

1

긍정훈육은 연결과 경계입니다

감정은 받아 주고, 위험한 행동은 단단히 막아요.

2

행동 뒤의 필요를 봅니다

배고픔·피로·전환·감각 자극·도움 요청을 먼저 살펴요.

3

1단계 · 감정을 짧게 인정해요

“더 하고 싶었구나.” 설명보다 아이가 느낀 것을 먼저 말해요.

4

2단계 · 경계를 행동으로 말해요

“사람을 때리는 손은 막을게.” 하지 말라는 말 뒤에 안전 행동을 보여 줘요.

5

3단계 · 가능한 선택을 줘요

“쿠션을 누를까, 발을 굴러 볼까?” 둘 다 허용 가능한 선택만 제시해요.

6

4단계 · 관계를 다시 이어요

진정한 뒤 다시 말하기, 함께 정리하기, 다음 기회를 약속해요.

7

어른도 멈출 수 있습니다

목소리가 커지기 전 교대하고 물 한 모금과 짧은 숨으로 속도를 늦춰요.

8

오늘 한 문장만 바꿔 보세요

완벽한 부모보다 반복해서 돌아오는 관계가 아이의 조절을 돕습니다.

가정 실천지 · 한 장면 바꾸기

감정 인정 → 경계 → 선택 → 회복을 우리 집 문장으로 적어 보세요.

자주 어려운 상황 _____

감정 인정

아이 마음을 짧게 말하기

안전한 경계

막을 행동과 허용할 행동

가능한 선택

둘 다 가능한 선택 두 가지

관계 회복

진정 뒤 함께 할 행동

어른의 멈춤 계획 · 교대할 사람 _____ 진정 신호 _____ 다시 이야기할 때 _____