안내서 · Student Wyckoff · 나의 하루

아이와 가족의 습관 활동지

게시일: 2026-10-25

도움이 되는 일상 습관



편집부의 창작 문구와 그림 · Student Wyckoff

한 주

필요하면 성인이 돕습니다. 가능한 행동을 고르고 탓하거나 공개 순위를 매기지 않고 시도를 표시합니다.

나의 행동	월	화	수	목	금	토	일
먹기 전 비누로 손 씻기							
공부 전 자료 준비하기							
놀이 뒤 한 종류 정리하기							

아이·청소년·성인의 도움이 되는 습관과 방해 습관

습관은 익숙한 상황에서 자주 반복하는 행동입니다. 유용성은 결과와 맥락에 달려 있습니다. 정한 시간에 메시지를 확인하면 편리하지만 수업 중 모든 알림을 열면 학습이 끊깁니다. 초등 4학년은 성인과 표를 이야기하며 익숙한 예와 대체 행동 하나를 고를 수 있습니다. "나쁜 아이"라는 꼬리표를 붙이지 않습니다. 필요한 때 손 씻기, 다양한 음식, 휴식, 알맞은 활동은 일상의 건강 돌봄이며 이 표는 치료나 개인 건강 프로그램이 아닙니다.

상황	방해가 되는 반복	도움이 되는 대안
아이 식사 전	손 씻기 잊기	분명한 단서를 두고 비누로 씻기
아이 놀이 후	통로에 물건 두기	성인과 한 종류씩 정리하기
청소년 학습 중	모든 알림 열기	메시지 확인 시각 합의하기
청소년 취침 전	끝없이 피드 보기	종료 시점과 차분한 활동 고르기
성인 업무 중	휴식 없이 일하기	적절한 휴식을 계획하기
모든 나이	준비물 없이 시작하기	첫 단계에 필요한 것 준비하기

작은 학교 프로젝트

성인과 그림 행동 하나를 골라 사흘 관찰하고 도움을 적습니다. 성공을 꾸미지 말고 자신의 사실을 씁니다.

질문: _____

시도할 것: _____

일	관찰
1	
2	
3	

나의 결론