습관이란

습관은 익숙한 상황에서 자주 반복하는 행동입니다.

자신의 행동을 알아차리고 더 도움이 되는 방식을 조금씩 고를 수 있습니다.

매일 도움이 되는 행동

먹기 전에 비누로 손 씻기.

활동 전에 필요한 물건 준비하기.

명확한 행동 하나로 시작하기.

같은 물건도 상황은 달라요

교사가 허락하면 휴대전화로 학습 자료를 찾을 수 있습니다.

과제 중 모든 알림을 열면 공부가 끊길 수 있습니다.

좋고 나쁘다는 이름보다 상황과 결과를 봅니다.

아이를 낮추지 않고 행동 바꾸기

놀이 뒤 통로에 물건이 남을 때가 있습니다.

성인은 탓하기보다 한 종류를 정리하는 방법을 보여 줍니다.

안 되면 단계를 줄이고 함께 다시 해 봅니다.

작은 시도 하나

바꾸고 싶은 것 하나를 고릅니다.

예를 들어 놀이 뒤 성인과 블록 다섯 개를 상자에 넣습니다.

시도를 표시하고, 빠뜨린 뒤에도 차분히 다시 시작합니다.

나의 다음 단계

행동 하나를 골라 완성하세요. “___ 뒤에 ___ 하겠다. ___이 도움이 된다.”

출처

CDC: 가족의 손 위생 - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

미국소아과학회: 아동 지도와 규율 - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx