

규칙적인 생활 계획



성공의 비밀은 규칙적인 일상입니다.

많은 부모님들에게 자녀를 제 때 재우고 제 때 일어나게 하는 것이 마치 전쟁같이 느껴질 것입니다. 그러나 규칙적인 일상에 대한 체계를 잡아 놓으면 도움이 될 수 있습니다. 그리고 가장 좋은 시작점은 자녀가 자신을 문제의 일부가 아닌 문제 해결의 참여자로 인식하게 하는 것입니다.

그리고 나서 부모님이 바라는 대로 자녀가 생활할 수 있도록 지도해야 합니다. 무엇보다 먼저, 자녀가 해야 하는 기본적인 일들부터 시작하세요.

일단 자녀가 기본적인 일상 규칙부터 제대로 이행하기 시작하면 다른 항목들은 언제든 추가할 수 있습니다.

정리:

꼭 해야 할 일을 먼저 결정하고 나서 자녀가 이를 실행하게 합니다.

말보다는 그림을 통한 설명이 훨씬 효과적이다

잡지의 그림, 사진 또는 삽화를 이용해 부모님이 자녀에게 바라는 바가 무엇인지 설명하는 방법을 활용해보세요. 완료해야 하는 순서대로 그림, 사진 또는 삽화를 체크리스트 형식으로 차트에 붙일 수도 있습니다. 자녀가 쉽게 볼 수 있는 곳에 체크리스트를 붙여 놓고 완료한 활동에 체크 표시(✓)하게 합니다.

정리:

문서 형식이나 시각 자료를 곁들인 “할 일” 체크리스트를 이용해 보세요.

새로운 일상에 대한 시간표

우리 모두가 발전 및 개선 사항을 시각적으로 표시하기를 좋아합니다.

새로운 일상에서 무엇을 기대하는지, 이를 달성하기 위해 어느 정도의 시간이 걸릴 것으로 예상하는지, 일주일 또는 한 달 동안 자녀가 어떻게 이러한 바를 달성해왔는지 등을 차트에 그려서 보여주는 것은 어떨까요?

자녀가 정해진 시간 내에 할 일을 완료했을 때, 언제든 이를 기록할 수 있습니다.

자녀가 일상 규칙에 따르고 제 때에 할 일을 완료할 때마다 부모님이 이에 대한 보상을 해줄 수 있습니다. 예를 들어, 특별한 상이나 소소한 선물로 보상을 줄 수 있습니다. 자녀가 특별한 상이나 소소한 선물을 받는 것이 상으로 잘 했을 때에는 더 큰 상을 줄 수도 있습니다. 예를 들어, 자녀가 진짜 원하는 것을 들어줄 수 있지요.

이러한 방법을 통해 자녀는 발전해 나간다는 것에 대한 기대를 가질 수 있고 이를 확인하게 됩니다.

정리:

자녀의 발전 여부를 차트로 표시하고 달성한 바에 대한 보상을 해 줌으로써 자녀를 격려해 보세요.

규칙적 일상에 대한 체계잡기

새로운 일상을 통해 달성하고자 하는 바를 적어봅니다.

정기적으로 발생하는 문제들은 무엇인가요?

1:

2:

3:

지금 자녀가 하고 있는 행동 대신, 미래에 어떤 행동을 하길 바라나요?

1:

2:

3:



부모님은 자녀가 새로운 일상의 일환으로 무엇을 스스로 해내기 바라시나요? 부모님이 바라는 일 5가지를 적어보세요.

1:

2:

3:

4:

5:

부모님 메모란:

- 일상에 관한 논의에 자녀를 최대한 참여시키세요. 이로 인해 자녀는 자신이 문제의 원인이 아닌 문제 해결의 참여자라고 느낄 수 있습니다.
- 너무 많은 것을 기대하지 마세요. 실망하고 짜증나는 일이 없으려면 자녀의 나이와 능력에 맞는 일들로 자녀의 일상을 계획해야 합니다.
- 일상 계획에 대한 메모란 작성에 자녀를 참여시키세요. 얼마나 많이 필요한지? 어디에 붙여 놓아야 하는지? 글씨로 만들지, 아니면 그림으로 만들지, 아니면 둘 다 사용할지?





준비일자: 2012년 9월

©2012 Shire

더 자세한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요.
www.adhdandyou.co.kr