슈룹

무료 · 자유롭게 인쇄해 쓰세요

선생님·보호자가 아이와 함께 쓰는

아이 마음 챙김 질문지



말로 묻기 어려운 아이의 마음을 그림을 가리키며 나누는 **대화 도구**예요. 아이가 오늘의 마음·몸·바라는 것을 고르고, 어른은 따라 말해 주며 한마디를 더 묻고, 짧게 기록해요.

이 자료는 무엇인가요

발달장애·느린 아이가 자기 마음을 알아차리고 어른에게 보여 주는 연습을 돕는 **대화 보조 자료**예요. 아이의 상태를 평가하거나 점수를 매기는 자료가 아니고, 전문가의 상담을 대신하지도 않아요. "오늘 어때?"를 그림으로 묻는 한 장이라고 생각해 주세요.

아침 모임
하루를 시작하며
오늘 마음 고르기

수업 전
활동에 들어가기 전
몸 상태 확인

귀가 전
오늘 가장 좋았던 일
한 가지 나누기

집에서 저녁
보호자와 함께
하루 돌아보기

이렇게 써요 · 4단계

1 아이가 가리켜요
2쪽을 펼쳐 "오늘 마음은 어떤 얼굴이야?" 하고 묻고, 아이가 손가락으로 짚거나 스티커를 붙이게 해요.

2 어른이 따라 말해 줘요
"아, 오늘은 걱정되는 마음이구나." 아이가 고른 말을 그대로 소리 내어 돌려줘요. 고치거나 평가하지 않아요.

3 한 가지만 더 물어요
"몸은 어때?" "지금 뭐 하고 싶어?" 중 하나만. 대답이 없어도 괜찮아요. 10초쯤 기다렸다가 선택지를 보여 줘요.

4 짧게 기록해요
3쪽 주간 기록표에 얼굴 하나와 메모 한 줄. 일주일이 모이면 아이의 패턴이 보이고 보호자·선생님이 나눌 이야기가 생겨요.

1쪽	2쪽	3쪽	4쪽	5쪽
안내	오늘 내 마음은? (아동용)	마음 날씨 주간 기록표	어른용 관찰 질문 ·대화 문장	진정하기 카드 6장

⚠ 꼭 알아 두세요 이 질문지는 진단 도구가 아니에요. 걱정되는 신호가 2주 넘게 이어지면 담당 선생님이나 전문가와 상의해 주세요.

아동용 · 손가락으로 가리키거나 스티커를 붙여요

오늘 내 마음은?

이름 _____ 날짜 _____



기쁨



슬픔



화남



무서움



놀람



부끄러움



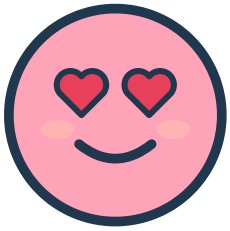
걱정



미안함



고마움



사랑

내 몸은? 하나를 골라요



배 아파요



머리 아파요



졸려요



배고파요



힘이 넘쳐요



괜찮아요

지금 하고 싶은 것 하나를 골라요



쉬고 싶어요



안아 주세요



조용한 곳



물 마시기



놀고 싶어요



이야기하고 싶어요

월~금 · 아침과 오후에 얼굴 하나씩

마음 날씨 주간 기록표

이름 _____ 주 _____

	아침 ⛅	오후 🌙	메모 한 줄 · 있었던 일
월			
화			
수			
목			
금			

동그라미 안에 얼굴 스티커를 붙이거나, 아래 얼굴을 보고 아이가 직접 그리거나 색칠해요.



이번 주 가장 좋았던 순간

_____

_____

슈룹 · shu-roop.com · 무료 자료

선생님·보호자용 · 주 1회 또는 변화가 느껴질 때

관찰 질문 10가지

어른이 적어요

1 잠
평소보다 잠드는 시간·깨는 시간이 달라졌나요? 낮에 자주 졸려 하나요?

2 식사
먹는 양이나 좋아하던 음식이 달라졌나요? 거부하는 음식이 늘었나요?

3 피하는 활동
평소에는 하던 활동(놀이·수업·이동)을 요즘 피하거나 거부하나요?

4 몸 신호
손 떨기·귀 막기·반복 행동이 늘었나요? 언제 많이 나타나나요?

5 안정되는 방법
마음이 가라앉을 때 효과가 있었던 것은 무엇인가요? (사람·물건·장소·소리)

6 좋아하는 사람·물건
요즘 가장 찾는 사람과 물건은 무엇인가요? 그것이 바뀌었나요?

7 변화 전후 사건
최근 달라진 일이 있나요? (자리·선생님·가족·일과·계절 변화 등)

8 표현 방식
마음을 어떻게 알려 주나요? (말·몸짓·그림 가리키기·울기·소리)

9 좋았던 순간
이번 주 아이가 가장 편안하고 즐거워 보인 순간은 언제였나요?

10 함께 나누기
학교와 집에서 본 모습이 같은가요? 서로 알려 줄 것은 무엇인가요?

이렇게 말해 주세요

짧게 · 선택지 · 기다리기 · 따라 말하기

짧게 **"오늘 마음, 이 중에 뭐야?"** — 한 문장, 한 가지만 물어요.

선택지 주기 **"기뻐? 걱정돼?"** — 두세 개만 보여 주고 고르게 해요.

기다리기 물은 뒤 속으로 열을 세요. 대답이 늦어도 다시 묻지 않아요.

따라 말하기 **"아, 무서웠구나."** — 고른 말을 그대로 돌려줘요.

몸으로 받아 주기 **"그래서 귀를 막았구나."** — 행동에도 마음이 있다고 알려 줘요.

긍정으로 **"말해 줘서 고마워."** — 어떤 마음을 골라도 먼저 고마워해요.

다음을 제안 **"조용한 곳에 갈까, 물 마실까?"** — 5쪽 카드 중 둘을 보여 줘요.

내일로 잇기 **"내일 아침에 또 물어볼게."** — 매일 같은 시간에 반복해요.

⚠ 꼭 알아 두세요 이 질문지는 진단 도구가 아니에요. 걱정되는 신호가 2주 넘게 이어지면 담당 선생님이나 전문가와 상의해 주세요.

오려서 고리에 끼우거나 책상에 붙여요

진정하기 카드 6장

점선을 따라 오려요

1



심호흡 5번

코로 천천히 들이쉬고, 입으로 길게 내쉬어요. 손가락을 하나씩 접으며 다섯 번.

2



물 한 모금

컵을 두 손으로 잡고 천천히 한 모금. 시원한 느낌에 마음을 두어요.

3



꼭 안기

좋아하는 사람이나 인형, 쿠션을 꼭 안아요. 열을 셀 동안 가만히.

4



조용한 곳 가기

소리가 적은 자리로 옮겨요. 어른에게 이 카드를 보여 주면 함께 가 줘요.

5



좋아하는 음악

늘 듣는 노래 한 곡. 헤드폰이 있으면 더 좋아요. 끝날 때까지 들어요.

6



천천히 걷기

복도나 운동장을 어른과 천천히 한 바퀴. 발바닥이 닿는 느낌에 집중해요.

뒷면 안내 · 이렇게 써요

- 오린 카드는 코팅하거나 두꺼운 종이에 붙여 고리에 끼워요.
- 마음이 흔들릴 때 어른이 카드 두 장을 보여 주고 아이가 하나를 골라요.
- 고른 뒤에는 어른이 함께 해요. 혼자 하라고 하지 않아요.
- 효과가 있었던 카드는 4쪽 "안정되는 방법"에 적어 두어요.

뒷면에 적어 두면 좋은 말

- "괜찮아. 천천히 해도 돼."
- "선생님(엄마·아빠)이 옆에 있어."
- "다 하고 나면 다시 물어볼게."
- 아이 이름과 좋아하는 것 한 가지 — 예: "○○이는 파란 공을 좋아해요."