



차례

- 역자 서문 3
- 들어가며 5
- 워크북 활용표 10

제 1 장 / 당신의 자녀 이해하기 17

당신의 자녀에 대해 알기

- 육구 정의하기 19
- 나의 연대기 20
- 나의 꿈 21
- 증상과 영향력 22
- 가장 중요한 정보들, 소개 23
- 가장 중요한 정보들 24
- 지원 네트워크 25

강점과 약점

- 강점 찾기, 소개 26
- 강점 찾기: 부모 27

- 강점 찾기: 아동 28
- 강점 찾기: 함께 하기 29
- 영향력 표 30

긍정적인 목표 설정하기

- 목표 세우기: 양육자와 아동, 소개 31
- '나쁜' 행동 바꾸기 32
- 목표 설정하기: 부모 33
- 목표 설정하기: 아동 34
- 행동 계획하기 35
- 검토하기 36

제2장 정서와 감정 37

감정 인식

- 감정 단어 모으기 39
- 동의어와 반의어 40
- 스스로에 대해 알아가기 41
- 다양한 감정 무지개 42
- 감정 주사위, 소개 43
- 감정 주사위 도면 44

감정 표현

- 나의 감정들 45
- 나의 감정 느껴 보기 46
- 감정 온도계 47
- 양육 감정 온도계 48
- 좌절감 온도계 49

감정 조절

- 감정의 한계 인식하기 50
- 연결고리 만들기 51
- 감정, 생각, 신체 반응 연결하기 53
- '나' 전달법 54
- 감정 폭발 대처 기술 55

감정 추적과 자료 수집

- 감정 추적하기 도구들, 소개 56
- 생각과 감정 일지 57
- 주별 감정 기록표 58
- 행동 일지 59
- 부주의한 행동-결과 기록지 60
- 나의 긍정생각 일기 61

제3장 사회적 기술 지원하기 63

자기 탐색

- 내 자녀의 사회적 의사소통 능력은? 65
- 나의 사회적 의사소통 능력은? 66
- 나의 얼굴 표정과 보디랭귀지 읽기 67
- 나의 의사소통 대상들은 누구? 68
- 친구 수락 또는 거절? 69

관계 맺기

- 새로운 것 배우기: 성인 인터뷰 70
- 대화의 요점 파악하기 71
- “오늘 어때?” vs. “무슨 일이야?” 72
- 자신감과 신뢰감 쌓기 73
- 그건 무례한 일이야! 74

또래와의 상호작용

- 새로운 것 배우기: 또래 인터뷰 75
- 준비 단계 76
- 액션! 77
- 입 밖으로 꺼내 말하기 vs. 마음속에 간직하기 78
- 계획 세우기 79

다양한 관점 탐색하기

- 모든 관점 바라보기 80
- 나의 생각, 너의 생각 81
- 영화에 비춰 보기: 영웅 그리고 악당 82
- 나만의 만화 만들기 83
- 설득의 힘 84

제 4 장 인지 능력 85

유연성 기르기

- 가족 유연성 87
- 예상하지 못했던 문제가 생겼을 때 88
- 유연성: 백업 계획 89
- 대처 그리고 변화 90
- 번갈아 그리기 92

생각의 패턴

- 행동 그리고 결과 93
- 생각 재구성하기 94
- 나의 문제의 크기 95
- 문제 vs. 반응 96
- 도움 요청하기 97

계획하기와 순서대로 배열하기

- 성장을 위한 기회 98
- 순서대로 배열하기와 우선순위 정하기: 방과 후 일과 99
- 일의 순서 목록표 100
- 오늘 저녁 식사는 뭐지? 101
- 작은 승리 102

시간 관리

- 우선순위 연습 103
- 우선순위 정하기 104
- 얼마나 걸릴까? 105
- 일정표 만들기 106
- 지금 할 일과 나중에 할 일 107

제 5 장 / 대처 기술 기르기 109

대처 기술 정의하기

- 촉발 요인과 행동 111
- 스트레스가 쌓일 때 112
- 대처 인터뷰 113
- 신뢰 버블 114
- 멈추고 생각하기! 115

평정심 지키기

- 조절 카드 121
- 10가지 행동 목록 122
- 걱정 내려놓기 123
- 성공 레시피 124
- 화를 가라앉히는 방법 찾기 125

갈등 그리고 통제

- 통제 포기하기 116
- 근데, 누구 차례야? 117
- 갈등과 결과 118
- 말조심 119
- 문제 해결 신호등 120

마음챙김

- 마음챙김 미로 126
- 몸에 집중하기 127
- 이완 주사위 128
- 평화의 모습은? 129
- 평화의 사슬 130

제 6 장 / 가족 역동성 131

가족 관계

- 가족 단어 클라우드 133
- 가족의 역할 134
- 가족 이력서 135
- 우리 가족의 상징 꾸미기 136
- 우리 가족의 슈퍼 파워는? 137

규칙, 보상 그리고 결과

- 핵심 가치 138
- 가치, 규칙 그리고 책임 139
- 보상과 결과 정의하기 140
- 해야 하는 일 vs. 하지 말아야 하는 일: 기대 이해하기 141

가족의 기대 142
나의 책임 차트 143
매일 목표 시트 144
잡았다! 145
내가 맡은 책임들 이해하기 146
나의 할 일과 보상 정하기 147
행운의 추천 148
일과 카드 149
숙제 도우미 150
자유 시간 일정표 151
집안일 일과표 만들기 152

디지털 양육

나의 가족 디지털 기술 사용의 이점과 손실 154
휴대폰 규칙과 계약서 155
디지털 기기 사용 규칙과 계약서 156
소셜 미디어 규칙과 계약서 157
디지털 양육을 위한 팁 158
부모의 점검 계획 159
디지털 사용에 대해 책임감 있는 아이로 키우
기 160
포스트 다루기 161
디지털 반응 통제하기 162
균형 찾기 163