차례

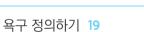
역자 서문 3 들어가며 5

워크북 활용표 10

제 7 장

당신의 자녀 이해하기 17

당신의 자녀에 대해 알기



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

제 **3** 장

사회적 기술 지원하기 63

자기 탐색



내 자녀의 사회적 의사소통 능력은? 65

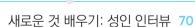
나의 사회적 의사소통 능력은? 66

나의 얼굴 표정과 보디랭귀지 읽기 67

나의 의사소통 대상들은 누구? 68

친구 수락 또는 거절? 69

관계 맺기



제도군 것 메구기 중단 단니ㅠ /

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

제4장 / 인지 능력 85

유연성 기르기



예상하지 못했던 문제가 생겼을 때 88

유연성: 백업 계획 89

대처 그리고 변화 90

번갈아 그리기 92

생각의 패턴



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

갈등 그리고 통제



통제 포기하기 116

근데, 누구 차례야? 117

갈등과 결과 118

말조심 119

문제 해결 신호등 120

평정심 지키기



조절 카드 121

10가지 행동 목록 122

걱정 내려놓기 123

성공 레시피 124

화를 가라앉히는 방법 찾기 125

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 추첨 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