

# 기질 Checklist

우리 아이의 기질이 궁금하다면?  
양쪽의 문장을 읽은 뒤, 아이의 모습과 조금 더 가까운 문장에 체크해 보세요.

## Checklist 1

- 몸을 움직이는 활동이나 게임 등 동적인 활동을 선호한다. ☐
- 새로운 장난감이나 장소 등 새로운 경험을 즐긴다. ☐
- 하루의 활동량이 많고 항상 바쁘다. ☐
- 처음 만난 친구에게도 스스럼없이 다가가고 금방 친해진다. ☐
- 피곤해도 금세 에너지를 회복한다. ☐
- 친구나 가족 등 다른 사람 일에 참견하기를 좋아한다. ☐
- 자신의 의견을 적극적으로 이야기하며 놀이를 이끌어 간다. ☐
- 질문에 대한 대답이 빠르며 묻지 않아도 이야기를 잘하는 편이다. ☐
- 여러 친구와 관계 맺기를 좋아한다. ☐
- 하루에도 몇 번씩 밖에 나가자고 하며 에너지가 넘친다. ☐

개

VS

- 동적인 활동보다 정적인 활동(그리기, 책 읽기 등)을 선호한다. ☐
- 새로운 경험을 즐기는 데 시간이 필요하다. ☐
- 활동량이 적고 차분하다. ☐
- 놀고 싶은 친구가 있어도 먼저 다가가기 어려워한다. ☐
- 쉽게 피로해하며 중간중간 휴식을 취하고 싶어 한다. ☐
- 다른 사람에게 관심을 두기보다는 나에게 집중한다. ☐
- 놀이 시, 자신의 의견이 있어도 적극적으로 이야기하지 않는다. ☐
- 대답하기까지 시간이 걸리며 말하기보다는 주로 듣는 편이다. ☐
- 여러 친구와 소통하기보다는 친한 친구와 깊게 사귀고자 한다. ☐
- 밖에 나가는 것보다 집에 있는 것을 좋아한다. ☐

개

## Checklist 2

- 낮선 환경에 적응하는 데 시간이 오래 걸리며 긴장을 잘한다. ☐
- 짜증 내거나 우는 등 부정적인 정서 표현이 많다. ☐
- 자다가 잘 깨거나 칭얼거림이 많다. ☐
- 낮가림이 심하다. ☐
- 감각이 예민하여 알 수 없는 불편함을 표현하는 경우가 많다. ☐
- 놓치기 쉬운 작은 것도 잘 기억하는 편이다. ☐
- 평소에 겁이 많다. ☐
- 새로운 음식에 대한 거부감을 보인다. ☐
- 부정적 정서가 강하게 표출되고 오래 지속된다. ☐
- 주변 환경이나 사람의 변화를 잘 알아차리고 반응한다. ☐

개

VS

- 낮선 환경에 거부감이 적고 잘 적응한다. ☐
- 감정 기복이 많지 않으며 긍정적인 정서 표현이 많다. ☐
- 쉽게 잠이 들고 잘 잔다. ☐
- 낮가림이 없다. ☐
- 새로운 감각에 대한 거부감이 크지 않다. ☐
- 임팩트 있는 상황이나 사건 위주로 기억하는 편이다. ☐
- 크게 겁을 내지 않는다. ☐
- 새로운 음식도 잘 먹는다. ☐
- 화가 나도 금방 풀리고 빨리 다른 활동을 할 수 있다. ☐
- 작은 변화를 눈치채지 못하거나 알고도 크게 반응하지 않는다. ☐

개

## Checklist 3

- 한번 시작한 일은 끝까지 마치려고 한다. ☐
- 옷, 책, 장난감 등 정리 정돈을 잘한다. ☐
- 위험에 조심스럽게 접근한다. ☐
- 해야 할 일을 끝내고 놀이하는 편이다. ☐
- 하나의 활동에 집중력 있게 몰입한다. ☐
- 원하는 것이 있으면 참고 기다릴 수 있다. ☐
- “안 돼!”라고 하면 금방 행동을 멈춘다. ☐
- 게임을 할 때 정해진 약속대로 행동하는 편이다. ☐
- 계획한 대로 실천하는 것을 선호한다. ☐
- 정해진 규칙이나 차례를 잘 지킨다. ☐

개

VS

- 시작한 일을 마무리하기 힘들다. ☐
- 정리 정돈을 어려워한다. ☐
- 위험을 무릅쓰고 도전하는 것을 즐긴다. ☐
- 놀이로 인해서 해야 할 일을 미루는 편이다. ☐
- 하나의 활동에서 다른 활동으로 쉽게 전환이 가능하다. ☐
- 원하는 것이 있으면 당장 갖고 싶어 한다. ☐
- “안 돼!”라는 말에 행동을 멈추기가 어렵다. ☐
- 게임을 하면서 새로운 룰을 제안하는 편이다. ☐
- 도전적이고 즉흥적인 행동을 자주 한다. ☐
- 차례나 규칙 지키기를 힘들어한다. ☐

개

# 답지 않았으면 하는 나의 기질

엄마, 아빠의 기질을 골고루 가지고 있는 나의 아이,  
그런 아이가 너무 사랑스럽지만 이것만은 답지 않았으면 하는 모습이 보일 때면 속상한 마음도 듭니다.  
아이의 모습 중 이것만큼은 절대 답지 않았으면 하는 나의 기질은 무엇이 있는지 체크해 보세요.

눈치 보는 모습

착한 아이 콤플렉스

자신감 없는 모습

소심함

너무 느린 행동

거절 못 하는 모습

과한 배려심

예민함

심한 감정 기복



## 기질은 한끗 차이

기질은 어떻게 바라보느냐에 따라서 아이의 약점이 되기도 하고, 강점이 되기도 합니다.  
그동안 내가 보지 못했던 우리 아이 기질의 특별한 잠재력은 무엇인가요?  
부모님의 시선을 긍정적으로 바꾸면 아이의 기질 속 잠재력이 보입니다.

1

우리 아이는 너무 예민해 ▶

왜 이렇게 눈치를 봐 ▶

감정 기복이 심해서 힘들어 ▶

2

우리 아이는 너무 산만해 ▶

얘는 다 자기 마음대로야 ▶

우리 아이는 너무 엉뚱해 ▶

내가 보지 못한 우리 아이의 특별한 잠재력은

이다.