

부모교육지원자료

감정 표현을 도와주는 놀이

장승초등학교병설유치원

자신의 감정을 인식하고, 올바르게 표현하는 것은 아이와 어른 모두에게 매우 중요합니다. 특히 감정 조절은 사회성과도 연결되지요. 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, 그 감정에 대해 공감, 존중받아본 경험은 감정을 잘 조절하기 위해서도 꼭 필요한 과정입니다.

감정 표현 놀이 5가지

1. 감정 카드 뽑기

종이 카드에 감정을 하나씩 적습니다. 알맞은 표정도 함께 그려 넣으면 좋습니다. 가족 구성원들과 함께 일상의 여러 주제를 정한 뒤, 그 상황에서 느낀 감정을 카드에서 뽑아 이야기 나눕니다.

2. 젠가 감정 놀이

젠가 블록에 여러 가지 감정을 적습니다. 블록 하나를 뺄 때마다 블록에 적힌 감정과 관련된 자신의 경험을 이야기합니다.

3. 오늘의 기분 색깔

전지 등 커다란 종이에 색연필, 물감 등 미술도구로 오늘의 기분을 표현합니다. 다양한 색깔로 표현하는 과정을 통해 억압된 감정을 표출하고 해소할 수 있습니다.

4. 표정 스티커

다양한 표정 스티커를 준비하고 달력에 그날의 기분에 맞게 붙입니다. 특정한 시간에 붙일 수 있도록 하며, 붙인 이유에 대해 이야기를 나눕니다.

5. 공감 주사위 놀이

주사위에 6가지 감정을 써서 붙인 뒤 가족 구성원에게 칩을 나눠줍니다. 주사위를 던져 나온 감정에 대해 돌아가면서 이야기를 하고, 공감이 가는 사람에게 자신의 칩을 나눠줍니다. 갖고 있는 칩을 모두 사용해야 하며, 칩을 많이 받은 사람이 이기는 놀이입니다.

