

부모교육지원자료

건강한 정서발달 양육 Tip

장승초등학교병설유치원

스트레스는 성인만 받는 것이라고 생각하기 쉽지만, 아이들도 항상 크고 작은 스트레스에 노출되어 있습니다.

어른에 비해 스트레스에 대처하는 힘이 약하기 때문에 오히려 더 많은 영향을 받지요. 장난감을 던지는 등 공격적인 행동을 보이는 경우, 아이가 과도한 스트레스로 불안한 상태는 아닌지 살펴보아야 합니다.

또한, 신체 놀이를 통해 스트레스를 해소하고 건강한 정서발달을 이룰 수 있도록 도와주어야 합니다. 이달에는 스트레스 완화에 도움이 되는 놀이를 소개합니다.

신문지 격파 놀이

어른이 신문지를 양손으로 팽팽하게 잡은 뒤 아이가 주먹으로 격파할 수 있도록 합니다. 신문지를 격파하면 ‘성공’이라고 외치며 하이파이브를 해주는 등 성취감과 자신감을 높일 수 있도록 해주세요.

젖은 휴지 던지기 놀이

젖은 휴지를 힘껏 던지며 부정적인 감정을 해소하는 놀이입니다. 과녁판을 만들어 두고, 젖은 휴지를 마음껏 던져볼 수 있게 해주세요. 속상했던 감정을 함께 말하면서 던지도록 하면 자기표현력과 신체조절 능력 향상에 도움이 될 것입니다.

인형극 놀이

인형놀이를 통해 여러 상황을 만들고, 그 안에서 아이가 자신의 감정을 이야기할 수 있도록 하는 놀이입니다. 인형에 자신을 대입하고, 생각을 분명하게 표현할 수 있게 해주세요. 이때 부모는 아이의 이야기에 공감하며 마음을 헤아리는 자세가 필요합니다.

