PLAY BREAKS

놀이로 감정을 알아가고 다스리기

아이들은 매일 크고 작은 감정을 겪지만 그 감정을 이해하고 다스리는 법을 익히려면 시간과 연습이 필요해요. 놀이는 아이가 감정을 탐색하고, 마음속에 있는 것을 표현하고, 일상의 감정 기복에 대처하는 법을 배울 수 있는 자연스럽고 안전한 방법이에요. 이번 장에는 바로 그런 힘을 길러 주는 간단하고 재미있는 놀이를 담았어요.



표정 따라 하기

서로 마주 보고 서서 상대의 표정을 거울처럼 따라 해요. 이끄는 사람과 따라 하는 사람을 번갈아 맡아요.

이런 점이 좋아요
감정을 알아차리는 힘과 공감 능력을 키워 줘요.

부모를 위한 팁
우스꽝스러운 표정도 섞어서 재미있게 해 보세요.

2-3분 감정 놀이



장난감도 쉬어 가요

장난감이 벅차거나, 화가 나거나, 슬픈 척을 해요. 숨고르기, 스트레칭, 쉬기, 이야기 들려주기로 장난감이 진정하거나 기운을 차리도록 함께 도와줘요.

이런 점이 좋아요
스스로 감정을 조절하는 방법을 알려 줘요.

부모를 위한 팁
평소 아이에게 권하는 진정 방법을 그대로 써 보세요.

2-3분 감정 놀이



몸으로 감정 맞히기

몸짓만으로 감정을 표현해요. 다른 사람은 어떤 감정인지 맞혀요.

이런 점이 좋아요
감정을 인식하는 힘과 말 없이 소통하는 능력을 길러 줘요.

부모를 위한 팁
가볍게 즐기세요. 함께 웃다 보면 감정을 드러내는 일이 한결 편안해져요.

5-10분

감정 놀이



장난감 구조대

장난감이 '고장 나면'(아프거나 아주 힘든 하루를 보낸 척하면) 꼭 안아 주거나, 휴지로 '붕대'를 감아 주거나, 자장가를 불러 주며 함께 '고쳐' 줘요.

이런 점이 좋아요
다른 이를 공감하고 보살피는 행동을 연습해요.

부모를 위한 팁
부드러운 손길과 다정한 말을 먼저 보여 주세요.
나중에 아이가 스스로를 달랠 때 그대로 쓸 수 있어요.

10분

감정 놀이



내 장난감은 지금 어떤 기분일까?

아이 앞에 작은 장난감을 몇 개 놓아요. 번갈아 가며 장난감을 골라 오늘은 어떤 기분인지, 왜 그런지 말해요.

이런 점이 좋아요
감정을 알아차리는 힘과 감정 어휘를 키워 줘요.

교감을 위한 팁
처음에는 기쁨, 슬픔, 걱정처럼 단순한 감정부터 보여 주세요.

10-15분

감정 놀이



내 감정을 맞혀봐

카드 15~20장에 감정을 하나씩 적어 뒷면이 위로 오게 놓아요. 각자 카드를 보지 않고 머리띠에 끼워요. 아이와 번갈아 '예/아니요'로 답할 수 있는 질문을 하며 감정을 맞혀요. 맞히면 카드를 가져가고, 카드를 가장 많이 모은 사람이 이겨요.

이런 점이 좋아요
감정을 알아차리는 힘과 공감 능력을 키워 줘요.

부모를 위한 팁
재미있는 감정도 넣어서 즐겁게 해 보세요.

30분

감정 놀이