PLAY BREAKS

가족이 함께하는 놀이

가족의 일상은 바쁘고 반복되는 일로 가득하지만, 부모와 아이가 함께 놀면 특별한 순간이 만들어져요. 놀이는 함께 웃고 대화하며 마음을 나누는 시간이 되죠.

이번 장에는 가족의 일상에 맞춰 쉽게 따라 할 수 있는 짧은 놀이 아이디어를 가득 담았어요. 가족이 함께 하는 놀이는 단순한 즐거움을 넘어, 평생 이어질 마음의 힘을 기르는 좋은 방법이니까요.



가족 감사 유리병

매일 감사한 일 한 가지를 쓰거나 그려서 유리병에 넣어요. 주말에 다 함께 모두 읽어 봐요.

이런 점이 좋아요
긍정적인 유대감을 쌓고, 함께 의미를 나누게 해 줘요.

부모를 위한 팁
유리병은 아이가 꾸미게 해 주세요.

2-5분

가족 놀이 시간



부엌 밴드

냄비, 숟가락, 컵으로 가족 리듬 밴드를 만들어요.

이런 점이 좋아요
협동심과 리듬감, 즐거움을 북돋아 줘요.

부모를 위한 팁
박자는 아이가 이끌게 해 주세요.

5-10분

가족 놀이 시간



벽에 비친 그림자

조명을 어둡게 한 방에서 손전등이나 휴대폰 불빛을 비추고, 번갈아 손이나 작은 장난감으로 벽에 모양을 만들어요. (예: 새 그림자를 만들어 짹짹거리며 팔을 퍼덕이거나, 손으로 뱀 모양을 만들어 '쉬익' 소리를 내요.)

이런 점이 좋아요
상상력을 자극하고, 차분하고 친밀한 분위기에서 대화할 수 있게 해 줘요

부모를 위한 팁
"이 모양은 뭐처럼 보여?"라고 물어보고, 그 모양으로 이야기를 만들어 보세요.

5-10분

가족 놀이 시간



가족 하이파이브

서너 가지 동작을 넣어 우리 가족만의 '비밀' 하이파이브나 악수를 함께 만들어요.

이런 점이 좋아요
소속감과 우리 가족만의 '가족다움'을 만들어 줘요.

부모를 위한 팁
학교나 직장에서 돌아와 다시 만날 때마다 이 인사를 나누며 금세 마음을 이어 보세요.

5-10분

가족 놀이 시간



사람 거울 챌린지

작은 종이 몇 장에 간단한 '막대 인간'을 그려요. 한 발 들기, 팔짱 끼기, 머리에 손 얹기처럼 장마다 자세를 다르게 해요. 어른이 카드를 한 장 뽑으면 아이가 그 자세를 재빨리 따라 해요. 그다음 역할을 바꿔요.

이런 점이 좋아요
여러 자세를 따라 하며 신체 인식, 균형 감각, 협응력이 자라요. 집중력과 관찰력도 함께 길러져요.

교감을 위한 팁
아이에게 '안무가'를 맡겨, 부모가 따라 할 복잡한 막대 인간 자세를 직접 만들게 해 주세요.

5-10분 가족 놀이 시간



가족 댄스 파티

노래를 하나 골라 함께 춤춰요. 우스꽝스러운 동작일수록 좋아요.

이런 점이 좋아요
함께 즐거움을 나누고 긴장을 풀어 줘요.

부모를 위한 팁
노래는 아이가 고르고 놀이를 이끌게 해 주세요.

5-10분 가족 놀이 시간



함께 그려요

큰 종이 한 장과 크레파스나 연필을 두고 함께 앉아요. 번갈아 같은 그림에 한 가지씩 덧그려요. 정해진 계획은 없어요. 함께 놀수록 그림이 자라나요. 말없이 그리면서 그림이 무엇이 되어 가는지 맞히거나, 이야기를 나누며 그리면서 이야기를 지어 보는 놀이로 바꿀 수도 있어요.

이런 점이 좋아요
협동심, 듣는 힘, 자기표현, 함께하는 창의력을 길러 줘요.

부모를 위한 팁
고쳐 주고 싶은 마음은 꾹 참고, 아이의 생각을 따라가며 과정을 즐기세요.

5-10분 가족 놀이 시간



장난감 장기 자랑

(미니 홈시어터)

골판지 상자로 무대를 만들거나 의자 두 개 사이에 수건을 걸어 함께 극장을 꾸며요. 가족마다 작은 장난감(동물, 자동차 등)을 하나씩 골라 무대에서 노래, 춤, 농담, 우스운 장기를 펼치게 해요. 공연자와 관객을 번갈아 맡아요.

이런 점이 좋아요
함께 즐거움을 나누고 창의력, 소통 능력, 자신감을 키우며 자기표현을 북돋아 줘요.

교감을 위한 팁
아이의 아이디어를 따라가며 살을 붙여 주세요.

15-20분 가족 놀이 시간