

## 2. 놀이만 보아도 아이 마음을 알 수 있다

### 1. 유아 스트레스

- 1) 오히려 사소한 것에 걱정, 긴장, 불안감 ↑
- 2) 자신의 감정 인식 미숙, 표현의 한계 → 언어로 충분한 표현 어려움

### 2. 놀이

- 1) 유아기 아이들이 감정을 표현하는 방법
- 2) 긍정적인 감정부터 부정적인 감정까지 놀이에 투영
- 3) 생활 그 자체이면서 마음이 담긴 언어
- 4) 그 자체로 즐겁고 자발적인 표현·욕구, 활발한 상호작용
- 5) 놀이를 통해 긍정적 정서 고취, 타인과 감정적 교류

### 3. 월령별 달라지는 놀이 방법

**<월령별 달라지는 놀이 방법>**

연령(만 나이)	발달이징표	발달과업	놀이	적절한 환경
0-18개월	사회적 미소 낯가림	애착형성	혼자놀이	따뜻한 돌봄 적절한 영양
18개월-3세	언어획득 대소변 훈련 자기주장	분리-개별화	병행놀이	한계설정 자율성 존중
4-6세	초자아 형성 사회화 과정	사회화	협동놀이	사회적 역할 또래관계
7-12세	지적추구 집단동일시	생산성	경쟁놀이	지적자극 집단활동

#### 1) 0~18개월

- ① 혼자 놀이의 시기 : 또래와 함께 있으나, 혼자만 놀이
- ② 외부 세상에 대한 감각적 탐색 추구(ex. 물건을 던진다, 맛을 본다 등)

## 2. 놀이만 보아도 아이 마음을 알 수 있다

### 2) 18개월~3세 → 18개월~3세

- ① 병행 놀이의 시기 : 또래와 함께 있으나, 독립적으로 놀이
- ② 또래 친구들과 협동, 나눔 놀이는 아직 어려운 단계

### 3) 4~6세

- ① 협동 놀이의 시기 : 또래와 함께 규칙 만들기, 역할 나누기(ex 병원, 학교 놀이)
- ② 함께 상호작용하면서 놀이를 더욱 풍성하고 즐겁게 함
  - ※ 5살이 되어서도 상호작용이 전혀 없고 혼자 놀이만 고집한다면 아이의 발달단계에 더 신경을 쓸 필요가 있음

### 4) 7~12세 → 7~12세

- ① 경쟁 놀이의 시기 : 또래 간의 지적 자극, 집단 놀이가 가장 왕성하고 활발

## 4. 유아기 놀이의 핵심

부모의 상호작용, 태도

## 5. 부모의 올바른 놀이 태도

### 1) 아이들이 자신의 감정을 인식·조절하도록 돕기

- ① 타인과 좋은 관계를 맺기 위한 과정
  - 자신의 솔직한 감정 인식
  - 자신의 감정을 타인에게 언어로 표현
  - 부모의 역할 : 놀이하는 아이의 행동·감정을 읽고 언어로 표현하도록 돕기
  - ※ 주의할 점 : 놀이 과정에서 아이들의 부정적인 말과 감정들도 받아들이기

### 2) 놀이 결과보다 놀이 과정 칭찬하기

- ※ 결과물에 대한 과도한 칭찬은 조심! 노력하는 과정을 칭찬하기

## 2. 놀이만 보아도 아이 마음을 알 수 있다

### 3) 바깥 놀이 기회를 활용

- ① 부모와의 신체 놀이를 통해 자신의 신체를 조절하는 방법을 경험
- ② 몸으로 체득한 경험 = 자기 조절의 토대
- ③ 유아기 아이들은 놀이터, 바깥 놀이를 통한 많은 신체활동 기회가 필요  
단, 아이의 기질을 고려할 것!

### 4) 놀이 주도권은 아이에게

- ① 스스로 선택한 놀이의 방향과 흐름을 통해 책임감과 자율성 경험
- ② 놀이를 할 때 부모의 과도한 질문은  
아이의 집중력을 떨어뜨리고, 주도권을 뺏는 것