5. 불안을 낮춰주는 놀이

1. 불안

사전적 정의	긍정적 역할
걱정이 되어 마음이 편하지 않고 안정되지 않는 심리상태	위험한 상황이 닥치면 불안한 마음에 자신을 지키거나 도망가는 방식으로 자신을 보호

2. 불안감이 높은 아이들의 성향

- 자신감 부족
- 주변 반응에 예민
- 의견 표현 미숙

3. 불안이 높은 아이들의 특징

1) 대처능력에 대한 자신감이 없어서 사소한 반응에 쉽게 위축, 주변 경계
2) 자율성과 주도성 발휘가 어려워서 쉽게 주눅 들고 의존
3) 무엇을 하든 항상 긴장

4. 불안 정서를 낮추는 놀이 태도

1) 부모의 태도가 과잉 보호적인지 객관적 점검
2) 불안한 감정을 공감해주고 말로 표현하도록 이끌기
3) 아이의 선택에 대한 자신감 심어주기

5. 불안 성향을 낮추는 도미노 게임

1) 어렵게 나무 조각을 세우고, 무너뜨리는 놀이
2) 세우고 무너지는 과정을 반복하며 '쓰러져도 재밌네.' '쓰러지면 어때? 다시 세우면 되지.'라는 생각을 하게 되면서 실패와 두려움을 해소

5. 불안을 낮춰주는 놀이

6. 불안감이 높고 적응이 느린 아이들에게 필요한 것

1) 실패, 주위 평가로부터의 해방
2) 타인의 기대치에서 벗어나 자신만의 기준 마련
3) 자신을 믿고 스스로 선택해 만들어가는 경험

※ 아이가 잘못된 방법을 시도하더라도 재촉하지 말고 기다려주세요.
자기 방식으로 마음껏 해보는 과정에서 자신감을 키울 수 있어요~!

4) 워밍업 시간 충분히 주기

유치원이나 놀이터 등 빠르게 진행되는 사회적 상황은 집이 아니기 때문에 우리 아이만을 위해 온전히 속도를 맞춰주고 결과를 기대하기 어려워요. 따라서 이런 연습들은 아이들이 편안하고 익숙하게 느끼는 집에서 시작하는 것이 좋아요^^

아이의 불안감을 낮추는 부모의 태도

상황 1. 아이가 미끄럼틀에 위험하게 있을 때

"위험해! 얼른 내려와" X
"우와 거기까지 올라갔어? 조금 무섭지? 조심히 내려와." O

상황 2. 미끄럼틀 타는 것에 실패했을 때

"엄마도 처음에는 무서웠는데 몇 번 타다 보니까 재밌었어."

상황 3. 불안감이 높은 아이와 마트 갈 때

"우리가 지금 가는 마트는 조금 시끄럽고 사람도 많을 거야.
엄마가 과일만 사고 금방 나올 건데 나와서 현석이가 좋아하는 초코 아이스크림 먹으러 가자"

"처음 해보는 거라 많이 낯설지? 엄마도 처음에는 그래.
몇 번 해보면 현석이도 잘할 수 있을 거야. 우리 천천히 해보자."