

놀이할 시간, 꿈꿀 시간: 자녀를 자유롭게 해주기



자녀가 잘 잊어버리거나 화를 잘 내거나, 항상 피곤해 하나요? 그것은 아마도 ‘과도한 스케줄’ 때문일지도 모릅니다. 어린이집. 음악 수업. 미술수업. 유아스포츠단. 자녀의 하루 일과가 부모만큼이나 눈코 뜰 새 없이 바쁘다는 사실이 놀랍지 않으세요? 전문가들은 유아에게 비구조적인 활동을 위한 시간, 소위 어른들이 말하는 ‘자유 시간’ 또는 ‘휴식 시간’이 필요하다고 말합니다.

☀ 왜 자유시간이 좋을까요?

건강: 유아의 신체와 두뇌는 많은 요구와 기대로부터의 휴식처를 필요로 합니다. 휴식과 레크리에이션은 유아의 건강과 학습준비도를 증진시킬 수 있습니다!

독립: 비구조적인 시간은 유아가 선택할 수 있게 해줍니다. 과도한 스케줄에 익숙해져 있는 유아는 스스로 무엇인가 해야 할 때 어찌할 바를 모릅니다. 유아에게 조금이라도 자유시간을 주는 것이 몰입하여 스스로 즐거워할 수 있도록 돕습니다.

놀이와 학습: 유아와 성인 모두 배운 것에 대해 되새겨볼 수 있는 시간을 필요로 합니다. 유아는 놀이를 통해 자신이 이미 알고 있던 것과 새로운 정보를 연결시킬 수 있습니다. 놀이는 학습에 방해가 되는 스트레스를 이겨내도록 도울 수도 있습니다. 멍 때리는 것으로 보이는 시간이 유아에게는 문제를 어떻게 해결할지 알아내는 방법일지도 모릅니다.

활동적인 놀이와 자기 조절: 활동적인 놀이는 유아가 건강하고 균형 잡힌 신체를 갖도록 돕습니다. 자유 놀이 동안 지칠 때까지 달릴 수 있고, 뛰고, 기어오르고, 던지고, 춤을 춥니다. 그 다음에 멈춰서 물을 마시고, 모래놀이 상자에서 친구와 조용히 놀이할 수 있습니다. 비구조적인 활동 놀이를 하는 동안 스스로 조절하는 법을 배웁니다.

☀ 자유시간을 더 많이 주기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

가족 모두에게 더 많은 ‘휴식 시간’ 주기: 부모가 과도한 스케줄에 시달린다면 자녀 또한 그럴 것입니다!

자신의 목표에 대해 생각해보기: 만 3 세 유아에게 어린이집 이후 바이올린 수업, 수영교실, 그리고 놀이그룹이 정말 필요할까요? 아니면 자녀가 좀 더 나이가 들 때까지 기다릴 수 있는 것들일까요?

자녀에게 확인하기: 자녀에게 하루가 너무 바쁘다고 느끼는지, 놀거나 쉬는 시간을 더 원하는지 물어보세요.

☀ 자녀가 집에 있을 때 부모는 무엇을 해줄 수 있을까요?

창의성 격려하기: 빈 상자 또는 진흙 웅덩이조차 아이에게 영감을 줄 수 있습니다. 같이 요리하거나 함께 퍼즐을 맞추거나 모형을 만들어보세요. 아이는 부모와 함께 하는 것을 즐거워하며 자신감을 느끼게 됩니다.

풍부한 야외 경험 제공하기: 산책, 공 던지기, 정원 가꾸기, 스케이트, 스키 등을 하거나 놀이터에 가보세요. 또는 뒷마당에서 야외 활동을 해보세요.

게임 방법 보여주기: 카드게임, 보드게임 그리고 신체적 게임이 친밀한 상호작용을 도와주고 좋은 가족 관계를 만들어 줍니다.

놀이 친구 만들기: 자녀가 다른 아이들과 비구조적인 놀이를 함께 할 수 있도록 해주세요.

흥미로운 곳으로 산책 가기 또는 자전거 타고 가기: 박물관, 건설 현장 또는 다른 흥미로운 장소로 같이 걸어가거나 자전거를 타고 가보세요.

여유로운 시간 만들기: 같이 상상하고 말하고 들어주고 안아주며 ‘게으름 부리기’ 할 시간을 만들어보세요.

English Title: Time to Play, Time to Dream: Unscheduling Your Child



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education