

신나는 놀이로 대화해요!

아빠와 함께하는 놀이법

부모넷 www.bomonet.or.kr

주5일 근무제가 시행되면서 아이와의 시간이 늘었다. 휴일이면 피곤하다고 텔레비전만 보며 누워 있던 아빠들에게 더 이상 피해갈 수 없는 시간이 된 것이다. 아이와 함께 하는 시간을 통해서 아이에게 좋은 아빠가 되고 아내에게도 멋진 남편이 될 것이다. 아이와 신나게 놀아줄 수 있는 놀이법을 통해서 아이의 신체발달과 정서발달에 도움을 준다고 한다.

아빠와 노는 아이는 다르다!

첫째, 세계관 형성에 도움이 된다. 아이에게 아빠는 넓은 세상이다. 아빠를 통해 세상을 보며 또 아빠와의 시간을 통해서 세상에 대한 지식을 쌓는다고 한다. 따라서 어릴 적 아빠와 많은 시간을 가진 아이는 세계관이 뚜렷하며 넓은 사고를 가지게 될 확률이 높다.

둘째, 적극적인 성격이 된다. 아이들은 아빠와의 시간을 기대하는 이유가 저마다 다르겠지만, 아무래도 아빠와의 시간을 통해 신체적인 활동을 기대한다. 특히 아빠와 놀면서 엄마와 지내는 시간보다 마음껏 뛰어놀거나 신체적인 움직임이 많아지기 때문에 적극적인 성향을 갖게 한다.

셋째, 사회성이 발달한다. 감정적인 부분이 많은 엄마보다 아빠는 일반적이고 물에 대한 개념을 이해시키기 때문에 아이들은 아빠와 보내는 시간을 통해 사회에 대한 물을 자연스럽게 이해하고 자신의 감정보다 이성적인 판단을 할 수 있는 힘을 얻는다.

넷째, 정서적으로 안정된다. 아빠와 아이의 만남은 아이의 정서 발달에 큰 영향을 준다. 따라서 교육학자들은 하루 단 10분만이라도 아빠가 아이와 놀아준다면 아이의 심리를 안정시킬 수 있다고도 한다.

쉽고 재미있는 놀이 방법

비닐봉지 한 장으로 쉽고 재미있는 놀이 방법이 있다. 바로 봉지 축구 게임. 비닐봉지에 공기를 담아 입구를 잘 묶는다. 바닥에 비닐봉지를 내려놓고 아이와 아빠가 축구를 해본다. 야외나 실내에서도 소파 등을 골대로 정하고 해도 좋다. 많이 뛰는 놀이로 전신 지구력을 기를 수 있다.

바람 빠기 김장용 비닐을 2장 준비해서 바람을 넣은 후 잘 묶는다. 그리고 바늘로 한쪽 끝에 구멍을 낸다. 시작 신호를 시작으로 손으로 바람을 빠른 시간 내에 뺀다. 민첩성을 기를 수 있다.

옷 꾸미기 대형 비닐을 목 부분과 양팔을 뺄 수 있게 가위로 자른다. 구멍을 뚫어 놓은 비닐을 아빠가 옷처럼 입는다. 그리고 풍선이나 색종이로 꾸민다. 창의력을 기를 수 있는 놀이다.

안보여요! 놀이. 아이 얼굴에 봉지를 뒤집어씌운다. 그리고 아빠가 아이 앞에서 손뼉을 치면서 아이가 이동할 수 있게 도와준다. 아이가 신체의 중심을 잘 잡도록 도와준다. 방향감각 능력을 기를 수 있다.

아이의 신체 정서발달까지 쑥쑥

미끄럼 타기 대형 봉지를 2장 겹친 뒤 봉지를 바닥에 잘 편다. 아이를 봉지 위에 올라가게 한 뒤 아빠는 봉지의 한쪽 끝을 잡고 미끄럼 타듯이 아이를 데리고 이동한다.

멀리 던지기 놀이. 줄을 돌돌 말아서 손에 쥘다. 아빠와 나란히 앉아서 줄을 멀리 던진다. 또 아빠와 아이가 마주 보고 앉아서 줄을 던지고 받기도 한다. 어깨 근력을 향상시키고 순발력을 기를 수 있다.

막대놀이는 종이로 막대를 만들어서 막대 끝에 리본을 매단다. 막대를 잡고 팔을 이용해서 동그라미를 그리거나 파도를 만들어본다. 또 아빠와 아이가 마주 서서 서로의 막대를 던져서 받기도 한다. 팔의 근력을 키울 수 있고 상상력을 자극할 수 있다.

풍선 터널 게임은 줄을 일자로 늘어뜨린 후 중간중간에 풍선을 붙어서 붙인다. 아이가 줄을 따라 이동하게 하되 풍선을 따라 지그재그로 통과하게 한다. 뛰어놀면서 전신 지구력을 키울 수 있다.

투우사 놀이 줄에 여러 개의 풍선을 매단다. 아빠가 줄을 잡고 있고 아이는 막대를 잡게 한다. 아이가 아빠가 잡고 있는 풍선을 향해 돌진하게 한다. 무릎관절을 자극하여 키우는 데 도움이 되는 놀이다.

