

가정 학습

유아 교육 자료

아이들은 언제나, 어디서나, 거의 모든 것을 가지고 노는 것을 좋아합니다. 그들은 놀면서 그들 주위의 세상에 대해 학습하고 중요한 능력을 익힙니다. 아이들의 놀이를 위해 유아용 학습 프로그램에서는 학습 구역이나 센터를 그들의 공간으로 제공합니다. 다음의 활동들도 같은 학습 구역에서 진행됩니다. 추가로, 이 활동들은 여러분의 자녀가 유아용 학습 프로그램에서 하는 활동과 비슷한 유형의 활동이며, 이는 **New York State Early Prekindergarten Foundation for the Common Core** 와 **New York State Prekindergarten Learning Standards** 인 **Head Start Early Learning Outcomes Framework** 에 맞춰져 있습니다.

여러분이 가지고 있는 재료와 아이들의 흥미를 고려하여 각 구역의 활동들을 선택하십시오. 많은 활동들은 다양한 추천 재료를 포함하고 있습니다. 만약 여러분이 추천 재료를 가지고 있지 않다면, 가정에 있는 비슷한 재료를 찾아보십시오. 여기에 추천된 활동에 더불어, 여러분이 자녀와 함께 놀이를 하고 대화를 한다면, 여러분의 자녀가 가장 좋아하는 장난감, 게임 그리고 책을 통해서도 학습의 기회를 제공할 수 있습니다. 놀이를 하는동안 자녀와 대화를 주고 받음으로써, 여러분은 여러가지 중요한 능력 개발을 도울 수 있습니다(예를 들면, 어휘력 향상, 의사소통 기술, 경청 능력, 사회정서적 능력 그리고 비평적 사고 능력). ***여러분의 자녀와 대화하고 놀이를 할 때는 가족들이 사용하는 언어를 사용해도 좋으며, 이는 결국 다른 어떤 언어에서의 학습에도 도움이 됩니다.***

본 문서에 나와있는 활동들은 재미와 흥미를 위해 만들어졌습니다. 그들중 몇몇은 며칠에 걸쳐서 시행되도록 만들어졌습니다. 여러분의 자녀는 몇 개의 활동들을 반복하고 싶어할 것입니다. 어린 아이들은 그들이 좋아하는 활동을 여러번 하는 것을 좋아합니다. 만약 가능하다면, 여러분이 사용하는 재료를 아이에게 제공하여 그들이 반복해서 자주 사용할 수 있게 하십시오.

아이들은 일상적인 일을 즐깁니다. 예상할 수 있는 일상을 따르는 것은 아이들에게 안전함을 느끼게 하고 그들에게 무엇이 기대가 되는지를 알 수 있게 하는 방법입니다(예를 들면, 아침 식사 전에 손 씻기, 낮잠 전에 책 읽기 혹은 점심 식사 후에 밖에서 놀기). 일상을 따르는 것을 여러분의 자녀가 일과 시간동안 자신감있게 행동할 수 있게 해주고 긍정적인 행동을 장려합니다. 동시에,

아이들의 필요 사항에 대해서 유연함과 관심을 보이십시오. 여러분은 누구보다도 자녀를 잘 아는 분입니다.

목차

3 세 및 4 세 아이를 위한 활동.....	2
아기 및 유아를 위한 활동.....	10
추가 정보.....	11

블록/공사

함께 만들어 보십시오. 여러분이 가지고 있는 재료들을 활용하여 함께 건축물을 만드십시오. 예를 들면, 여러분은 블록, 연결 블록(예를 들면, Duplos, Legos), 판지 상자, 냅비와 후라이팬, 컵, 재활용된 재료 혹은 기타 가정용품을 사용할 수 있습니다. 활동을 하는동안, 건축물과 그 과정에 대해서 이야기를 나누십시오. 만약 원한다면, 종이를 사용하여 라벨이나 건축물에 대한 부가적인 세부사항을 추가하십시오. 만약 가능하다면/원한다면, 여러분의 자녀가 활동을 마친 것처럼 보일 때 건축물을 짓는 활동을 그만할 수 있습니다. 그들은 나중에 다시 건축물을 만들거나 놀이를 하기위해 건축물로 돌아올 것입니다.

그려보고 만들기. 여러분이 살고 있는 근처 지역을 자녀와 함께 살펴보십시오. 여러분과 자녀가 모두 관심이 있는 빌딩이나 건축물을 고르십시오. 그 빌딩/건축물의 그림을 함께 그려보십시오. 함께 그림을 그리는동안 무엇을 보았는지에 대해 이야기를 나누십시오. 그 그림을 자녀의 눈높이에 맞게 매달거나 여러분이 짓는 작업을 할 장소의 바닥에 놓고 여러분이 가지고 있는 재료들을 활용하여 빌딩/건축물을 함께 만드십시오. 예를 들면, 여러분은 블록, 연결 블록(예를 들면, Duplos, Legos), 판지 상자, 냅비와 후라이팬, 컵 혹은 기타 가정용품을 사용하여 함께 만들 수 있습니다.

숫자 고르기. 건축물 만들기에 사용할 블록의 개수 선택하기를 함으로써 건물 짓기 활동에 도전 요소를 추가하십시오. 예를 들면, 여러분은 숫자 다섯을 고르고 자녀에게 다섯개의 블록/빌딩 재료를 활용하여 빌딩/건축물을 만들어보게 할 수 있습니다. 다양한 숫자들로 반복해보십시오. 만약 원한다면/가능하다면, 아이들은 건축물 짓기를 그만하고 건축물들을 비교해볼 수 있습니다(예를 들면, 어떤 것이 더 크고/가장 큼니까? 더 작고/가장 작습니까? 등).

연극

가게 놀이하기. 구매하고 판매할 물건들을 모으고 점원과 고객의 역할을 해보십시오. 고객이 어떤 물건을 구매했고 그 이유는 무엇인지, 몇 개를 구매했고 그 물건 각각의 가격과 총 가격은 얼마인지에 대해 이야기를 나누십시오.

돌보기. 인형이나 봉제 동물 인형을 함께 돌보십시오. 만약 인형이나 봉제 동물 인형이 없다면, 종이 가방을 채우거나 양말을 부드러운 재료로 채우고 마커를 이용해 세부사항을 표현하는 등

여러분이 활용할 수 있는 가정용품을 찾아보십시오. 자녀와 함께 인형을 돌보십시오. 인형에게 밥을 주고, 목욕을 시키고, 잠을 재우는 등의 상상 놀이를 하십시오.

얼굴과 감정. 잡지나 책에 있는 사람들의 사진을 함께 살펴보십시오. 자녀에게 사람들의 얼굴에 있는 표정을 유심히 살펴보게 하십시오. 여러분의 자녀에게 왜 그 사람들이 그런 감정을 느끼고 있을지, 그들이 그러한 감정을 스스로 느껴본 적이 있는지와 언제 그랬는지를 물어보십시오. 표정에 대한 대화를 나눈 후, 여러분과 여러분의 자녀는 스스로 그와 비슷한 표정을 만들어 볼 수 있습니다. 아이들이 스스로 만드는 표정을 볼 수 있게 거울 앞에서 본 활동을 하는 것을 고려하십시오.

함께 먹어요. 상상의 식당, 다과회 혹은 피크닉을 가서 함께 가상으로 식사하는 활동을 해보십시오. 여러분의 자녀와 함께 어떤 물건들이 필요할지에 대해 생각해보고 그것들을 찾거나 만들기위해 함께 활동하십시오. 연극 장면 만들기를 완료했다면, 여러분의 자녀와 함께 식사하는 연극을 하십시오.

여행가기. 자녀와 함께 여행을 가십시오. 어디로 갈지, 어떻게 그 곳에 갈지 그리고 이 여행을 함께 가는 것에 대한 기분이 어떤지 생각해보십시오. 여러분의 여행에 필요한 것들을 찾거나 만들기위해 함께 활동하십시오. 여행 준비를 마쳤으면, 함께 여행을 가는 연극을 하십시오.

빈 상자. 만약 가능하다면, 여러분의 자녀가 앉을 수 있는 빈 판지 상자를 제공하십시오. 여러분의 자녀가 그들의 상상력을 활용하여 그 상자를 다른 무언가로 바꿔보게 하십시오. 만약 원한다면, 그들은 상자를 꾸밀 수 있습니다. 그들의 모든 아이디어를 칭찬해주고 그들의 아이디어를 활용하여 상상 놀이에 함께 참여하십시오.

미술

재활용된 재료. 빈 판지 상자와 깨끗한 플라스틱 용기와 같이 재사용할 수 있는 물건들을 모아보십시오. 이렇게 모은 다양한 물건들로 동네 건물, 자동차, 기차 또는 자녀가 좋아하는 기타 물건들을 만들어 보십시오.

함께 그려보기. 만약 여러분이 종이나 다른 것(예를 들면, 판지 상자), 펜, 연필, 크레용 혹은 마커와 같은 쓰기/그리기 도구가 있다면, 함께 그리기 활동을 해보십시오. 여러분이 원하는 무엇이든지 그려보고, 무엇을 그렸는지에 대해 함께 이야기를 만들어 보십시오.

벽화 만들기. 커다란 판지 상자와 여러개의 작은 상자를 분해하고 종이 조각을 이용해서 그들을 붙여보십시오. 여러분은 테이프, 풀, 스테플러 혹은 여러분이 가지고 있는 기타 재료를 활용하여 그 조각들을 고정시킬 수 있습니다. 펜, 연필, 마커, 크레용 혹은 물감과 같은 쓰기 혹은 그리기 도구를 사용하여 그림을 그리십시오. 가족과 함께 해보십시오.

가족 사진 그리기. 여러분과 여러분의 자녀에게 중요한 사람들을 떠올려보고 그들을 함께 그림에 그려보십시오. 그림에 사람들의 이름을 추가해보고 여러분이 살고 있는 곳에 그림을 걸어놓으십시오.

그때와 지금. 여러분 자녀의 아기 때와 지금의 모습을 비교하고 대조해보고, 그들이 아기였을 때부터 지금까지 어떻게 변해왔는지를 강조해주시십시오. 여러분의 자녀가 아기일 때의 사진을 활용하여 그 모습을 그려보거나 여러분이 가지고 있는 자료를 활용하여 그들이 아기였을 때의 모습을 표현해보십시오. 자녀가 아기였을 때의 사진이 없다면, 실제 사진 없이 여러분의 자녀가 과거 몇년동안 어떻게 변화해왔는지에 대해 이야기를 나누고 함께 이미지를 만들어 보십시오.

셰이커. 빈 물병이나 다른 용기를 활용하여 셰이커를 만들어 보십시오. 적당한 용기를 찾은 후에, 소리를 내기위해 어떤 물질들을 추가할지 생각해보십시오. 물, 구슬, 기타 작은 물질 혹은 여러분이 찾을 수 있는 모든 것들을 고려해보십시오! 어떤 물질이 가장 큰 소리를 냅니까? 어떤 물질이 가장 작은 소리를 냅니까? 각각의 셰이커가 내는 소리를 자녀와 함께 묘사해보십시오. 더 도전적인 활동을 해보려면, 가장 조용한 것에서 가장 큰 소리를 내는 순서대로 그것들을 배열해 보십시오.

과학/발견

숨쉬기. 가벼운 물체(예를 들면, 목화송이, 깃털, 종이조각, 둥근 연필, 작은 공 등)를 테이블의 한쪽 끝에 놓고 여러분과 여러분의 자녀가 입으로 불어서 다른 쪽으로 움직일 수 있는지 확인해보십시오. 여러가지 무게를 가진 물체로 본 활동을 반복하십시오.

그림자. 불을 끄고 램프나 플래시를 사용하여(혹은 핸드폰의 플래시) 벽이나 바닥에 그림자를 만들어 보십시오. 여러분의 몸이나 손을 빛에 가까워지게 그리고 멀어지게 움직여보고 어떤 변화가 일어나는지에 주목해 보십시오. 그림자를 만들 수 있는 다른 방법에 대해서도 자녀와 함께 생각해 보십시오.

I Spy 놀이. 바깥을 바라보면서 여러분의 눈에 보이는 것들에 주목하십시오. 이 물체들의 목록을 적거나 그림을 그리십시오(예를 들면, 저는 하늘을 나는 새가 보입니다). 본 활동은 실내에서도 할 수 있습니다.

경사로. 만약 가능하다면, 판지 튜브(예를 들면, 종이 타올 튜브)나 책처럼 평평한 표면을 활용하여 경사로를 만드십시오. 여러분의 자녀에게 경사로를 기울여서 다양한 각도를 만들어보게 하고 작은 장난감 차, 공 혹은 다른 둥근 물체를 튜브나 경사로 아래로 굴러보게 하십시오. 각도에 따라 물체들이 얼마나 빠르게/느리게 굴러가는지에 대해 이야기 해보십시오.

장난감 및 게임/수학 소도구

문까지는 몇 걸음입니까? 문처럼 특정한 장소에 도달하기 위해서 몇 걸음을 걸어야하는지 아이들에게 추측하게 해보십시오. 예측을 하고 나면, 그 장소까지 걸어가보게 하십시오. 필요하다면 걸음 수를 세는 것을 도와주십시오. 문 대신에 창문이나 화장실 같은 다른 장소를 말해 보십시오.

측정 연습하기 자녀의 팔 길이만큼 재보고 줄이나 리본을 그만큼 잘라보십시오. 잘린 줄 길이와 길이가 동일한 물건을 찾아보도록 하고 각 물건을 이 줄과 비교해 보십시오. 또한 여러분의 팔 길이만큼 줄을 잘라서 본 활동을 자녀와 함께 해보십시오.

모양 찾기. 여러분의 주변에 있는 물건의 모양을 살펴보십시오. 변과 각도의 개수를 세어보고 그 모양의 이름을 말하게 해보십시오.

수집하기. 여러분의 자녀에게 병/용기의 뚜껑과 같은 다양한 물건을 수집하게 하거나 여러분의 가정에 있는 특정한 색을 가진 물건들이나 공원의 조약돌을 모으게 하십시오. 자녀와 함께 물건들을 살펴보고 분류 및 세어보기 연습에 활용해 보십시오.

세탁. 자녀가 세탁하는 것을 돕게 하십시오. 그들은 세탁물을 분류하거나 세어보고, 짝이 맞는 양말을 찾아보거나 접어서 쌓아올린 옷더미의 개수를 세어볼 수 있습니다.

물건 찾기 놀이. 여러분과 여러분의 자녀가 스스로를 가꾸기 위해 사용하는 물건들을 여러분이 사는 곳 주위에서 자녀에게 찾아보게 하십시오. 예를 들면, 여러분은 머리카락을 위해 특정 물건을 사용하고, 손을 씻기 위해 비누를 사용합니다. 물건들을 모은 후, 자녀와 함께 세어보십시오. 만약 원한다면, 그림이나 단어를 사용하여 번호가 붙은 물건의 목록을 만드십시오.

패턴. 간단한 패턴으로 박수를 치고, 여러분의 자녀가 따라서 박수를 치게 하십시오(예를 들면, 두 번의 느린 박수 후에 3 번의 빠른 박수). 번갈아가며 패턴을 만들어보십시오.

감각

물놀이. 자녀와 함께 물을 활용한 놀이를 하십시오. 용기(예를 들면, 싱크대, 욕조 혹은 기타 용기)를 물로 채우고 다양한 컵과 스푼과 같은 손갈 혹은 연극을 더 재밌게 만들어줄 장난감(예를 들면, 장난감 보트)을 추가하여 함께 물을 가지고 놀이를 하십시오.

무슨 일이 일어났습니까? 물건들을 물에 놓으면 어떤 일이 일어나는지 살펴보십시오. 몇 개의 물건들을 모아서 그 물건들을 물에 넣었을 때 어떤 일이 일어날지에 대해 이야기해보고, 실제로 한번에 하나씩 물속에 넣어보며 여러분의 아이디어를 확인해보고 어떤 일이 일어났는지 이야기를 나눠보십시오.

목욕 놀이. 목욕 시간동안 함께 노래를 부르며 여러분의 자녀가 새로운 단어를 기억하고 운을 맞추는 것을 연습할 수 있게 도와주십시오. 여러분이 아는 노래를 언어의 종류와 상관없이 불러보십시오. 여러분의 자녀에게 학교에서 배웠던 노래를 가르쳐달라고 부탁해 보십시오.

도서관

책읽기. 여러분의 자녀가 가장 좋아하는 책을 가족들이 사용하는 언어로 반복해서 읽어주십시오. 책이 없다면, 함께 단어를 적으며 이야기를 만들고 그림을 추가하며 책을 만들어볼 수 있습니다.

이야기 말하기. 여러분이 이미 알고있는 좋아하는 이야기나 새로운 이야기를 자녀에게 해주십시오. 어떤 이야기든 상관없습니다! 예를 들면, 여러분은 실제로 일어났던 일이나 꾸며낸 이야기를 말해줄 수 있습니다.

그리고나서... 이야기의 다음에는 어떤 일이 일어날지 번갈아가며 상상해보십시오. 이야기를 시작하고, “그리고나서...”와 같이 말하며 여러분의 자녀에게 다음에 무슨 일이 일어날지 말하게 하십시오. 여러분과 여러분의 자녀는 이야기가 끝날 때까지 이와 같이 주고 받을 수 있습니다.

구름. 여러분의 자녀와 함께 바깥의 창문을 바라보며 구름에 대해 이야기를 하십시오. 구름의 모양에 대해서 번갈아가면서 이야기를 나누며 여러분의 자녀가 그들의 상상력을 활용하고 생각을 말로 표현하는 것을 도와주십시오. “저 구름은 고양이처럼 생겼어요! 무엇이 보입니까?”

노래하고 운율 맞추기. 여러분의 자녀와 함께 노래를 부르고 단어의 운율 맞추기 게임을 하십시오.

무엇이든지 읽기. 여러분이 어디에 있든지간에 여러분이 보고 있는 단어에 주목하십시오. 예를 들면, 여러분은 여러분과 여러분의 자녀가 일상을 함께보내며 보는 길거리의 표지, 라벨 그리고 시리얼 상자를 주목할 수 있습니다.

오늘. 여러분의 자녀에게 오늘 무엇을 하였는지 그려보게 하십시오. 아이들에게 그림에 대해 말해달라고 하고 그들이 하는 말을 그림에 추가해 주십시오. 매일 이 활동을 하십시오. 그림들을 모아서 책으로 만드십시오.

다음에는 무엇이 옵니까? 자녀가 가장 좋아하는 노래나 전래 동요를 불러주십시오. 첫번째 줄을 부르고 멈추십시오. 자녀에게 다음 줄을 불러보게 하십시오. 동요나 노래 전체를 이와 같은 패턴으로 반복하십시오.

이야기. 자녀의 과거에 대한 이야기를 그들에게 들려주십시오. 특히, 여러분의 자녀가 무언가 새로운 것을 처음으로 했을 때의 이야기나 어떤 일에 대한 재미있는 경험 혹은 자녀가 여러분을 자랑스럽게 했을 때의 이야기를 들려주십시오.

쓰기 및 언어 발달

말하기. 여러분이 가장 편한 언어로 자녀에게 이야기를 하십시오. 자녀에게 말을 한 후, 그들이 대답하게 하십시오. 연구에 따르면 주고받는 대화는 아이들의 어휘력 발달에 도움이 됩니다.

아침 뉴스. 여러분의 하루를 시작할 때, 여러분과 여러분의 자녀가 함께 어떤 일을 할 지에 대해 계획을 세우십시오. 이를 목록에 적으십시오. 하나씩 할 때마다 체크를 하십시오.

글자 사냥. 여러분이 사는 곳에 대한 글자를 찾아보십시오. 그것들을 자녀에게 알려주십시오. 여러분 자녀의 이름의 첫글자나 가까운 가족과 친구의 이름의 첫글자처럼 그들과 관련이 있는 글자들에 각별히 주목해주십시오.

듣기. 여러분의 자녀에게 아주 조용히 한 상태에서 귀를 이용하여 소리를 들어보게 하십시오. 방 안에서 무슨 소리가 들립니까? 창문을 열면 밖에서 무슨 소리가 들립니까? 10 초 동안 완전히

조용히 하고 들어볼 수 있습니까? 20 초 동안 완전히 조용히 하고 들어볼 수 있습니까? 60 초 동안에도 그럴 수 있습니까?! 여러분이 듣는 소리를 묘사하여 – 차들의 경적소리, 버스 소리, 개들의 짖는 소리 – 여러분의 자녀가 세상을 묘사하는 새로운 단어들을 배울 수 있게 도와주십시오.

살펴보기. 여러분의 자녀와 함께 창문 밖 인근을 살펴보십시오. 무엇을 발견했습니까? 여러분 모두가 보고 있는 것을 묘사하십시오.

사진. 여러분과 여러분의 자녀가 좋아하는 사람들의 사진들을 살펴보십시오(출력물 혹은 핸드폰으로). 여러분이 사진에서 발견한 점을 집어내고 여러분의 자녀에게도 같은 활동을 하게 하십시오. 사진에 있는 것들에 주목하는 것과 더불어, 여러분의 자녀에게 이 사람들에게 대해 말해보게 하십시오.

메뉴 만들기. 여러분이 식사로 만드는 음식의 목록을 자녀에게 말해주십시오. 메뉴를 만들기 위해 여러분의 자녀에게 이 항목들을 그려보게 하십시오. 각각의 그림 아래 그와 맞는 단어를 적으십시오. 만약 여러분의 자녀가 준비가 되어있다면, 그들을 스스로 글씨를 적을 수 있습니다. 자녀가 무엇을 쓰든 칭찬해주십시오. 표시, 낙서 그리고 창의적인 철자법은 모두 쓰기를 배우는 과정에서 중요한 과정입니다.

저는 당신을 사랑합니다. 서로가 사랑한다는 것을 보여주기 위해 여러분이 하는 것들에 대해 자녀와 이야기를 나누십시오. 묘사를 위해 그림을 그리거나 단어를 사용하십시오.

선. 자녀와 함께 선을 그려보십시오. 여러분이 그리는 선의 종류, 여러분의 자녀가 그리는 선의 종류 그리고 그들이 선을 어떻게 변화시키는지에 주목하십시오. 예를 들면, 여러분은 직선으로 시작해서 지그재그나 곡선으로 바꿀 수 있습니다. 또한 필기구를 바꾸거나 선을 그릴 때 필기구에 주는 압력의 양을 바꿔서 선에 변화를 줄 수도 있습니다.

일기 쓰기. 여러분의 자녀가 매일 했던 활동들에 대해 이야기를 나눠보십시오. 하루를 마칠 때 잠시 시간을 할애하여 다음과 같은 개방형 질문들을 활용하여 하루를 되돌아보십시오, “무엇이 가장 좋았습니까? 그 이유는 무엇입니까? 어렵거나 도전적이었던 것들이 있습니까? 그 이유는 무엇입니까? 이러한 활동들에 대한 자녀의 생각을 적어보고 그들에게 그림도 추가해보게 하십시오.

편지 쓰기. 여러분의 자녀가 누군가에 편지를 쓰게 하십시오. 자녀가 글자를 만들기위해 그림을 그려보고, 그들 스스로 글자를 적거나 여러분에게 그들의 생각을 공유하게 하며 여러분이 대신 적어줄 수 있습니다. 만약 여러분의 자녀가 스스로 글자를 쓴다면, 무엇을 쓰든지 칭찬해주십시오. 표시, 낙서 그리고 창의적인 철자법은 모두 쓰기를 배우는 과정에서 중요한 과정입니다. 만약 가능하다면, 자녀가 편지를 쓰는 사람과도 편지를 공유하십시오.

요리와 믹싱

식사 준비. 여러분의 자녀와 함께 식사나 간식을 준비하십시오. 함께 준비하는동안, 여러분이 재료들을 섞거나 저을 때 어떤 일이 일어나는지에 대해 이야기를 나누십시오.

요리하고 세어보기. 여러분의 자녀와 함께 음식을 준비해 보십시오. 함께 음식을 준비하는 동안, 여러분이 사용한 항목의 개수를 세어보십시오.

간식 세어보기. 간식이나 식사시간에 이용가능한 항목의 개수를 세어보십시오. 여러분의 자녀가 식사를 하는동안, 그들이 몇개의 음식을 먹었고 몇개의 음식이 남아있는지에 대해 이야기를 나누십시오.

재료:

밀가루 2 컵

물 2 컵

소금 ½ 컵

타르타르 크림 ¼ 컵

시무서 기름 스테이브 스프

방법:

중간 불로 모든 재료들을 가열하고, 그것들이 하나로
되어서 플레이도우처럼 될 때까지 계속해서
저으십시오. 호일이나 파라핀지에 도우를 올려놓아
만질 수 있을 정도로 식게 하십시오.

플레이도우. 만약 재료가 있다면, 여러분의 자녀와 함께 플레이도우를 만드십시오. 플레이도우는 반복해서 사용할 수 있습니다.

가족들이 좋아하는 것. 여러분의 자녀와 함께 가족들이 가장 좋아하는 음식을 요리하십시오. 함께 요리하는 동안, 레시피, 재료, 요리 방법에 대해 이야기를 나누십시오. 왜 가족들이 이 음식을 좋아하는지에 대해서도 이야기를 나눌 수 있습니다.

음악 및 동작

입으로 만드는 음악. 여러분이 입으로 낼 수 있는 다양한 소리들을 아이에게 들려주십시오. 여러분은 노래를 부르고, 흥얼거리고, 입술로 소리를 낼 수 있습니다. 각각의 소리를 낼 때 어떤 느낌인지 여러분의 자녀에게 주목하게 하십시오.

가족들이 좋아하는 것. 자녀와 함께 여러분의 가족들이 가장 좋아하는 음악을 들어보십시오. 가족들이 모두 좋아하는 노래를 찾아서 그것의 녹음본을 들어보십시오.

문화와 관련된 음악. 여러분의 가족의 문화와 관련된 음악을 자녀에게 들려주십시오. 이 음악에는 여러분 문화의 유산, 종교, 관습 혹은 지역사회에서 온 특별한 악기가 포함되어 있습니까? 여러분의 자녀에게 이러한 악기나 소리에 귀 기울이게 하십시오.

워터 실로폰. 몇 개의 유리잔을 다양한 양의 물로 채우십시오. 유리잔들을 스펀으로 가볍게 쳐주십시오. 이 소리들에 대해 여러분과 여러분의 자녀는 어떤 점을 발견했습니까? 함께 몇 개의 곡조를 연주해 보십시오.

주방 악단. 냄비와 후라이팬, 용기 혹은 다른 것들을 활용하여 주방 드럼을 만들어 보십시오. 여러분의 손이나 물건을 활용하여 그것들을 쳐보십시오. 여러분의 자녀에게 부르고 싶은 노래를 말하게 하거나 함께 새로운 노래를 만들어 보십시오.

춤. 여러분의 자녀와 함께 춤을 추어 보십시오. 다양한 음악을 연주하며 음악을 느껴보고 음악에 맞춰 몸을 움직여보십시오. 빠르거나 느린 음악입니까? 이 음악이 여러분에게 어떤 느낌을 줍니까? 행복한 느낌? 슬픈 느낌? 신나는 느낌? 활기찬 느낌?

가정에서 만든 악기. 여러분이 가지고 있는 재료들과 그것들을 활용하여 음악을 만드는 방법을 떠올려 보십시오. 예를 들면, 구멍이 있는 종이 타올 두루마리는 플룻이 될 수 있고, 테이프로 붙인 스펀들은 차임이 될 수 있습니다. 소리를 내며 연주하고 여러분의 목소리로 노래를 따라 부르십시오.

그대로 멈춰라. 좋아하는 노래를 틀고 그대로 멈춰라 놀이를 하십시오. 음악이 나오면, 함께 춤을 추거나 움직이십시오. 여러분이 음악을 멈추면, 모든 사람들은 반드시 그대로 멈춰야 합니다. 서로 번갈아가면서 음악을 켜고 끄십시오.

야외/대근육 운동

더 빠르고 더 느린. 여러분의 자녀가 움직이는 동안 어떻게 속도를 바꿀 수 있는지 살펴보게 하십시오. 예를 들면, 빠르게 움직이다가 속도를 바꿔서 천천히 움직일 수 있습니다.

몸 움직이기. 여러분의 자녀가 몸을 움직일 수 있는 다양한 방법을 살펴보게 하십시오. 예를 들면, 걷고, 뛰고, 한발로 뛰고, 깡충 뛰고, 점프를 하거나 발을 끌 수 있습니까?

스트레칭. 부드러운 음악을 틀어서 여러분의 자녀가 그들의 몸을 스트레칭하게 하십시오. 나무처럼 키가 커지게 스트레칭을 할 수 있습니까? 한 쪽으로 몸을 꼬을 수 있습니까? 다른 쪽으로도 할 수 있습니까? 바닥 가까이로 숙일 수 있습니까?

아기 및 유아를 위한 활동

색깔: 종이나 판지 조각 같은 것들을 걸거나 바닥에 놓으십시오. 마커나 크레용 같은 그리기 도구들을 제공하고 자녀가 종이에 표시를 하게 하십시오. 여러분의 자녀가 종이에 그리는 표시의 종류에 대해 그들에게 말해주십시오.

무엇이 보입니까? 산책을 하며 여러분과 여러분의 자녀가 본 것들에 대해 이야기를 나누십시오. 여러분이 보았던 것과 그것들의 색깔, 크기, 모양 등에 대해 이야기를 나누십시오.

거울: 여러분의 자녀와 함께 거울을 보며 거울 속에서 무엇이 보이는지에 대해 이야기를 나누십시오. 거울 속의 서로의 모습과 다른 물건들에 주목하고, 여러분이 보는 것들의 이름을 말하십시오. 여러분의 자녀가 물건이나 그들 신체의 일부분을 거울 속에서 찾게 하십시오.

버리고 채우기: 자녀에게 상자와 작고 안전한 다양한 가정 용품들을 제공하십시오. 아이들이 그것들을 가지고 무엇을 하는지 관찰하고 그들이 무엇을 하고 있는지 말로 묘사하십시오. 상자 안과 밖에 물건을 놓거나 상자를 채우고 버리는 것을 여러분의 자녀에게 보여주십시오.

숨겨진 물건: 여러분의 자녀가 좋아하는 장난감을 보여주십시오. 작은 담요나 천 조각을 장난감 위에 놓아서 그것을 숨기십시오. 장난감을 덮고 다음과 같이 말하십시오, “그것은 어디로 갔을까요?” 자녀에게 5 초 동안 담요를 치울 수 있는 시간을 주십시오. 만약 그들이 성공했다면, 두 개의 물건과 두 개의 천으로 해보십시오. 만약 여러분의 자녀가 더 나이가 있다면, 그들이 눈을 감고 있는 동안 방의 어딘가에 물건을 숨기십시오. 그들이 그 물건을 찾는 동안 힌트를 주십시오.

질감: 다양한 질감을 가진 천 조각으로 아이를 부드럽게 쓰다듬어 주십시오(옷과 악세사리도 가능합니다!). 그들의 반응을 살피고 언제 그들이 좋고 싫은지를 말하게 하십시오. 단어를 활용하여 천의 질감, 색깔, 크기 그리고 모양을 묘사하십시오. 자녀에게 그들의 손을 활용하여 천을 살펴보게 하십시오.

옷: 다양한 크기의 옷을 가져와서 여러분의 자녀에게 다양한 옷을 입어보게 하십시오. 옷이 잘 맞는지, 너무 크거나 작지는 않은지에 대해 이야기를 나누십시오.

Peek-A-Boo 놀이: 바닥에 앉아서 자녀를 쳐다보고, 여러분의 얼굴을 가리면서 Peek-A-Boo 놀이를 하십시오. 만약 자녀가 흥미를 보인다면, 주도적으로 놀이를 이끌게 하십시오.

물놀이: 욕조나 싱크대에서, 자녀에게 컵, 그릇 그리고 플라스틱 용기와 같이 채우고 부을 수 있는 재료를 제공하십시오. 물을 채우고 여러분의 자녀가 채우거나 붓는 활동을 해보게 하십시오.

빌딩: 빌딩 장난감이나 재료를 활용하여 여러분의 자녀와 함께 건축물을 짓고 다시 무너뜨리십시오. 블록이나 다른 아기/유아용 빌딩 장난감이 없다면, 컵, 플라스틱 용기 혹은 상자나 빈 용기 같은 재활용 용기를 사용하십시오. 만약 여러분의 자녀가 짓는 활동을 할 수 없다면, 작은 건축물을 만들어서 그들에게 무너뜨려보게 하십시오.

그 밖의 정보

가족과 보호자를 위한 스스로 돌보기 팁

스스로를 돌볼 시간이 있을 때, 여러분은 여러분의 자녀를 더 잘 돌볼 수 있습니다. 단 몇분의 “자기 시간”일지라도 여러분을 재충전시켜서 최고의 모습을 보일 수 있게 합니다.

- 집안일을 하는 동안 음악을 들으십시오.
- 잠시 멈추기 위해 알람을 설정하고, 깊은 숨을 들이쉬거나 명상 어플리케이션을 활용하십시오. 단 2분 동안의 휴식도 여러분의 기분에 변화를 줄 수 있습니다.
- 충분한 수면을 취하십시오. 여러분의 자녀가 쉰 때 여러분도 같이 쉬십시오. 자녀가 편안히 쉬지 못하고 있다면, 여러분이 어렸을 때 좋아했고 여러분을 차분하게 만들어주었던 조용한 노래를 불러주십시오.
- 십분 동안의 휴식을 취하십시오. 여러분의 자녀를 씻기는 동안, 따뜻한 물에 여러분의 손을 담그십시오.
- 가장 좋아하는 가족 사진을 가지고 계십시오. 만약 여러분의 자녀가 여러분을 힘들게 했다면, 여러분은 가족 사진을 보면서 자녀와 함께 보냈던 행복한 시간을 떠올릴 수 있습니다.
- 다른 사람들과 연락하십시오. 스트레스가 많은 시기에 외로움을 느끼는 것은 가족과 보호자들에게 흔한 일입니다. 하지만 여러분은 혼자서 이를 해결하려하지 않아도 됩니다. 믿을 수 있는 가족이나 친구에게 연락해서 여러분의 감정을 함께 공유하며 도움을 청하십시오.

아이들에게 코로나바이러스에 대해 말해주십시오.

코로나바이러스 COVID-19의 뉴스로 인해, 많은 가족들이 바이러스에 대해 그들의 자녀들과 어떻게 이야기를 해야하는지 궁금해하고 있습니다. 여기 자녀와의 대화를 돕기 위한 팁이 있습니다:

- 아이들은 바이러스에 대해 듣고 있을 것입니다. 아이들과 바이러스에 대해 터놓고 이야기를 나누십시오. 바이러스에 대해 말하지 않는 것은 그들을 더 불안하게 만들 수 있습니다.
- 자녀에게 코로나바이러스에 무엇을 알고 있는지와 어떤 느낌인지에 대해 이야기를 하게 하십시오.
- 알맞은 양의 정보를 알려주십시오. 너무 많은 정보를 제공하는 것은 무서울 수 있으며, 그렇게 하는 대신에, 바이러스에 대한 자녀의 질문에 간단하고 사실에 기반을 둔 답변을 해주십시오.
- 감정은 전염된다는 것을 기억하십시오. 코로나바이러스에 대한 여러분의 사고방식이 그것에 대한 자녀의 느낌에 영향을 줄 것입니다. 만약 여러분이 차분하다면, 여러분의 자녀도 역시 차분할 것입니다.
- 안전하게 지내는 방법에 대한 정보를 자녀에게 알려주십시오. 여러분이 안전하게 지내기 위해 하는 것들과 손을 자주 그리고 잘 씻는 것과 같이 바이러스를 피하기 위해 할 수 있는 것들을 알려주십시오.
- 이 대화를 계속 이끌어 주십시오. 여러분의 자녀가 듣고, 보고 그리고 느끼는 것에 대해 언제나 여러분에게 얘기를 할 수 있고, 여러분도 역시 그럴 것이라고 안심시켜주십시오.

다음의 자료가 코로나바이러스에 대해서 자녀들과 이야기할 때 도움이 될 것입니다.

- 아이들에게 코로나바이러스에 대해 말해주십시오.
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- 아이들에게 COVID-19 (코로나바이러스)에 대해 말해주십시오: 학부모님들을 위한 자료
[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- 아이들과 이야기하기: 전염병 발병 동안 보호자, 학부모 그리고 선생님을 위한 팁
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>