

맞벌이 부부, 아이와 '찐하게' 놀아주는 법

맞벌이 부부라면 아이와 마주하는 시간은 부족할 수밖에 없다. 그렇다고 죄책감을 느끼진 말자. '베스트베 이비' (smlounge.co.kr)에 따르면 의미 없는 긴 시간보다 하루에 30분, 짧고 굵게 놀아주는 것만으로도 아이와 좋은 유대관계를 형성할 수 있다.

■ 부모와 아이 모두에게 필요한 놀이 시간

맞벌이 부모를 둔 아이들은 정서적으로 부족함을 느끼기 쉽다. 이 때문에 하루 30분이라도 엄마 아빠와 마음을 나누는 시간이 필요하다. 잠시 시간을 함께 하는 것만으로도 아이의 불안을 낮추고 애착을 형성할 수 있다. 부모에게도 아이가 무엇을 좋아하는지, 어떤 부분이 발달했는지 등 아이를 파악하고 이해할 수 있는 시간이 된다.

꼭 특별한 활동을 할 필요는 없다. 아이는 엄마 아빠와 함께 하는 순간을 원하는 것이지 결과물을 원하는 것이 아니다. 저녁을 준비하며 아이와 함께 요리하거나 청소를 하고, 빨래를 같이 개며 부모와 의사소통하는 시간을 갖는 것도 아이에게 충분한 놀이가 될 수 있다.



짧고 굵게 놀아줄 때 부모가 염두에 두어야 할 점들이 있다.

■ 하고 싶은 놀이를 하게 둔다.

아이들의 놀이에서 가장 중요한 것은 자발성이다. 놀이의 종류를 부모가 정하지 말고 아이에게 선택권을 줘야 한다. 아이들은 자신이 선택한 놀이를 할 때 더욱 신

나게, 놀이의 영역을 확장하면서 놀 수 있다. 아이가 놀 하던 것만 하고 싶어 한다면 부모로서 조금 어려운 도전을 주어 아이가 발전할 수 있도록 도움을 줄 수도 있다. 아이가 도전을 해냈다면 아낌없이 칭찬해 주어 성취감을 느끼도록 해 준다.



■ 무언가를 가르치려 들지 않는다.

아이가 노는 동안 은연중에 학습을 강요하는 부모들이 많다. 예를 들어 공룡 인형을 갖고 놀 때 어떤 게 육식 공룡인지, 초식공룡은 어떻게 생겼는지 알려주고자 하는 엄마 아빠들이 있다. 아이들을 가르치려는 순간 아이는 그 놀이에 대한 흥미를 잃을 수 있다. 알고자 하는 목적이 없을 때 진짜 놀이를 할 수 있다는 걸 기억하고 아이의 본능에 놀이를 맡긴다. 질문을 할 때도 아이의 지식을 확인하기보다 '너는 어떻게 생각해?' 정도로 의견을 묻거나 '와, 이것 좀 봐!' 하며 감탄사를 사용하며 아이의 흥미를 유발하는 것이 좋다.

■ 놀이에 즐거운 마음으로 참여한다.

엄마 아빠가 재미 없어 하는 모습을 보면 아이들은 놀이에 집중하지 못한다. 놀이를 통해 얻을 수 있는 아이들의 사고 능력, 창의성 발달에 영향을 미칠 수 있는 것이다. 아이의 놀이에 부모가 동참하면 대화를 통해 아이의 의사소통 기술도 발달할 수 있다. 아이의 말 하나하나에 호응하고, 작은 것에도 긍정적으로 반응하며 함께 즐거운 시간을 보낸다.

Lic. #C-39 920169

지붕에 관한 모든 공사

주택/ 상가/ 아파트

무료 견적

- 지붕 수리 & 재시공
- 깨진 기와 & 싱글 부분 수리
- 새 지붕 & 비 새는 지붕 공사

쿨루프서비스

Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service

(213) 820-3789 (714) 224-8394

www.coolroofservice.net

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

- ▶ Skilled Nursing
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등
- ▶ Subacute Unit
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜 \$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)
2. 종합혈액검사:
혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사
당화혈색소(HbA1c)
3. 정밀소변검사:
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC,
Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC,
Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간: 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

John K. Lee, M.D.
미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association