

# 자연 감각 연결

이 자연 기반 활동은 아이들과 어른 모두가 잠시 속도를 늦추고 자신의 감각 경험을 더 잘 인식하도록 돕습니다.

## 성인용

먼저, 이 활동을 직접 시도해 보거나 다른 어른들과 함께 해 보세요.

- ① 잠시 시간을 내어 각자 **자연에서 가져온 물건을 하나씩 모아보세요.**
- ② 각자가 자신의 자연 물건을 손에 쥐어 보도록 초대합니다.
- ③ 다음 안내문을 따라 탐색을 진행해 보세요.

### 시각

눈으로 자연물의 세부적인 모습을 관찰해 보세요.

- 보이는 색깔은 어떤가요? 형태는 어떤가요? 크기는 어떤가요? 무늬가 보이나요?

물건을 뒤집어 모든 면을 살펴보세요.

- 새로운 관점에서 보니 어떤 점이 다르게 보이나요? 새롭게 발견되는 세부적인 모습이 있나요?

### 촉각

자연물을 손에 쥐고 그 무게를 느껴보세요.

- 무거운가요. 가벼운가요?

손가락으로 물건의 윗면과 옆면을 따라 천천히 문질러 보고, 살짝 눌러보세요.

- 매끄러운가요. 거친가요. 딱딱한가요. 부드러운가요?

### 성찰

심호흡을 세 번 해보세요.

이 자연물이 당신에게 어떤 느낌을 주는지 생각해보세요.

For more SEEDS, visit [dpbh.ucla.edu/SEEDS](http://dpbh.ucla.edu/SEEDS)

© 2024. Please share and distribute. Do not modify or adapt without permission from SEEDS at UCLA.



## 아동용

이제, 이 활동을 아이와 함께 해보세요

- ① 아이가 흥미를 가질 만한 자연물을 찾도록 도와주거나 초대해 주세요.
- ② 아이가 자신만의 속도로 자연물을 탐색하도록 격려하고, 필요하다면(예: 물건을 아이의 손에 놓아주는 등) 도와주세요.
- ③ 아이가 자연물을 탐색하는 동안, **당신이 관찰하는 것을 이야기해 주세요.**("그걸 잡고 싶구나.")
- ④ 아이가 아직 말을 하지 못하더라도, 자신의 경험을 더 잘 인식할 수 있도록 도와줄 수 있습니다("어떤 느낌이 드니?" 하고 물어보세요).

## 왜 이 활동을 하나요?

자연 기반 활동은 아이(및 성인)이 자신의 감각 경험을 인식함으로써 자기조절 능력을 기르는 데 도움을 줄 수 있습니다.

자기조절 능력(자신의 감정, 행동, 사고 과정을 관리하는 기술)은 학교에 입학할 준비가 되었는지 판단하는 핵심 요소입니다.



**SEEDS for Family School Readiness**  
Cultivating School-Ready Families and Family-Ready Schools