

# 효과적이고...



- 놀이 치료는 다양한 고민을 개선하는데 효과적입니다.
- 감정 조절 과 대처 기술
  - 사회적 기술
  - 우울증 과 불안
  - 외상 과 애도
  - 주의력 결핍 과잉 행동 장애 과 자폐 스펙트럼 장애

# 어떻게 작동하나요?

- **성장을 위한 환경을 제공합니다.**  
놀이 치료는 아이들이 안전하게 표현할 수 있는 따뜻하고 보살핌이 있는 환경을 제공합니다. 무조건적인 수용과 현실적인 한계가 있는 환경에서 아이들은 자존감을 키우고 한계를 더 잘 이해할 수 있습니다.
- **어린이에게 자신을 믿을 힘을 줍니다.**  
놀이 치료는 아이가 준비되었을 때 주도할 수 있도록 합니다. 이런 유형의 놀이 치료는 아이의 성장, 학습, 자제력을 키워줍니다.



# 놀이 치료

놀이는 아이들의 언어입니다!

- **아이가 자신을 더 잘 이해하도록 도와줍니다.**  
놀이 치료에서 치료사의 역할은 아동의 생각, 감정, 행동을 다시 아동에게 전달하는 것입니다. 이를 통해 어린이는 자신이 누구인지 더 잘 이해하고 받아들일 수 있습니다.

놀이는 아이들의 언어입니다. 가장 자연스러운 소통입니다. 전통적인 대화 치료에 의존하지 않고 놀이 치료는 아이들의 발달 요구와 능력을 만족시킵니다!



캘리포니아 주립대학교 새크라멘토 캠퍼스의 아동치료를 위한 놀이와 미술 프로그램의 상담학 석사과정 학생들이 만들었습니다.

# ...많은 사람들에게 효과가 있습니다!

놀이 치료는 다양한 문화, 배경, 경험을 가진 사람들에게 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어:

- 성적 학대 피해자
- 다양한 인종/민족 그룹
- 입원 중인 어린이
- 위탁 양육 청소년
- 난민 가족
- 레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 퀴어(LGBTQ)
- 어린이, 청소년 과 성인



# 자원

## 더 알아보기

# 1

- 놀이 치료 협회는 다음 링크에서 확인하세요  
[koreanplaytherapy.org](http://koreanplaytherapy.org)
- 노스 텍사스 대학교 놀이 치료 센터 방문하세요  
[cpt.unt.edu](http://cpt.unt.edu)

## 더 읽기

# 2

- 놀이 치료 치료관계의 기술 3판  
Garry L. Landreth 저
- 놀이치료를 통한 부모 자녀 관계치료  
Garry L. Landreth, Sue C. Bratton 공저

## 현지 업체와 연결 하기

# 3

**Kid Counseling Sacramento**  
Sacramento, CA  
916-448-1812  
[kidcounselingsacramento.com](http://kidcounselingsacramento.com)

**Kid Power Counseling**  
Auburn, CA  
916-905-5875  
[kidpowercounseling.com](http://kidpowercounseling.com)

## 참고 자료

이 QR 코드를 사용하여 이 브로셔의 연구 내용을 확인하세요!



# 4

# 기술

- **비지시적 놀이치료** - 아이가 놀이 치료를 주도합니다
- **지시적 놀이 치료** - 치료사가 놀이 치료를 주도합니다
- **극놀이** - 다양한 장난감으로 역할 놀이 또는 장면 연기하기
- **모래 치료** - 모래에 소품을 사용하여 감정이나 경험을 표현하는 장면을 만듭니다
- **미술 치료** - 생각이나 감정을 전달하기 위한 미술 자료 사용하기
- **동물 매개 놀이 치료** - 놀이 치료에서 개와 같은 동물 사용하기

# 장난감

치료사와 아동의 관계 형성을 위해 복잡하지 않고 기계가 아닌 장난감을 사용하여 합니다.

장난감은 "너답게 행동하라"는 메시지를 전달하고 감정 표현을 장려해야 합니다.

장난감은 네 가지 범주로 분류할 수 있습니다:

- **창의적** - 모래상자, 물, 플레이도우, 화가 과 물감
- **양육** - 아기 인형, 젖병, 의료 키트
- **실제 생활** - 피규어, 자동차, 금전 등 록기
- **공격적인 해제** - 거품 검, 장난감 병사, 달걀 상자와 같이 파괴 할 수있는 품목

# 부모 놀이 치료



부모 놀이치료는 부모가 자녀와 함께 놀이 치료를 수행하도록 훈련받는 치료법입니다. 부모 놀이치료는 많은 연구가 진행되었습니다.

부모 놀이치료는 부모와 자녀의 관계를 강화하는 데 도움이 됩니다.

부모는 10회에 걸쳐 등록된 놀이 치료사의 지도와 지원을 받습니다.

부모는 놀이 치료 원칙과 기술을 배우고 사용합니다:

- 적극적인 경청
- 자녀의 감정을 인식하고 반응하기
- 적절한 방법으로 제한 설정하기
- 자녀의 자존감 키우기
- 특수 장난감을 이용한 놀이 치료 실시

