



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는 (714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트 www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



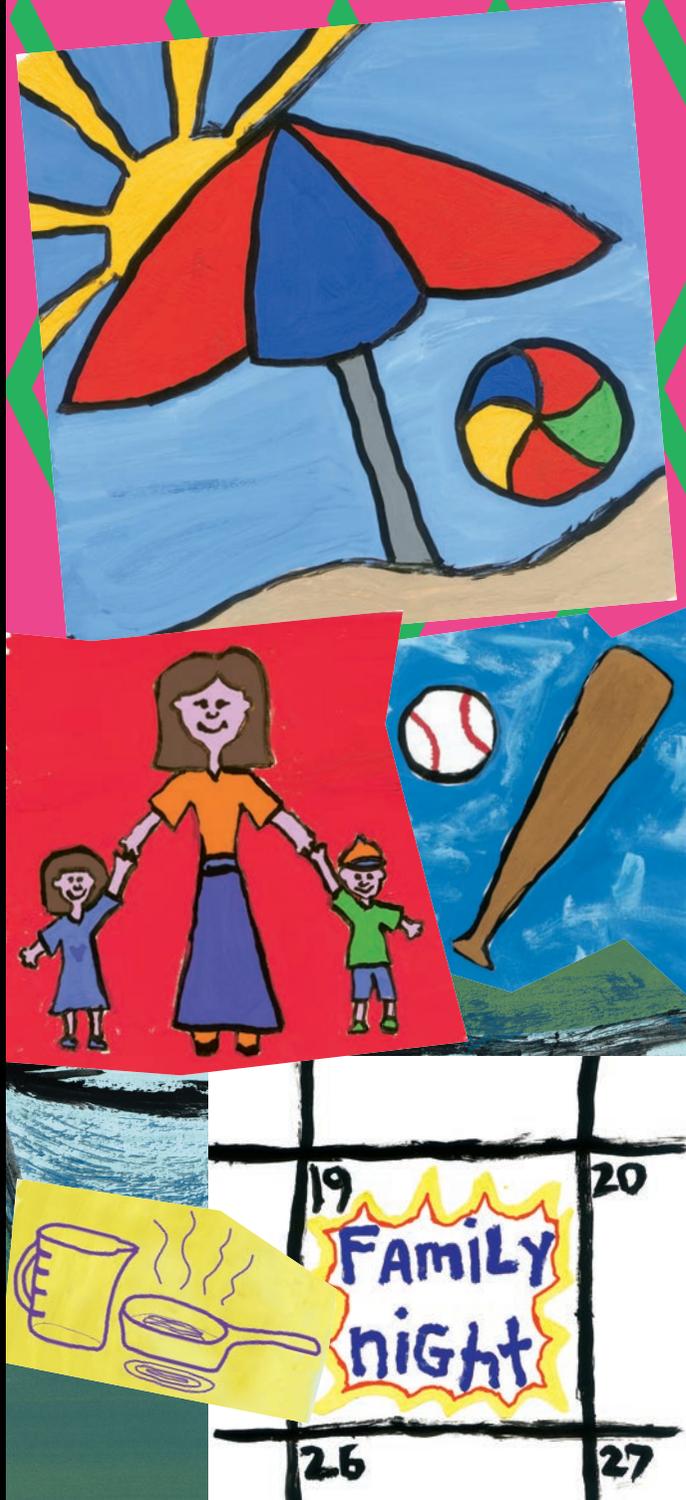
Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

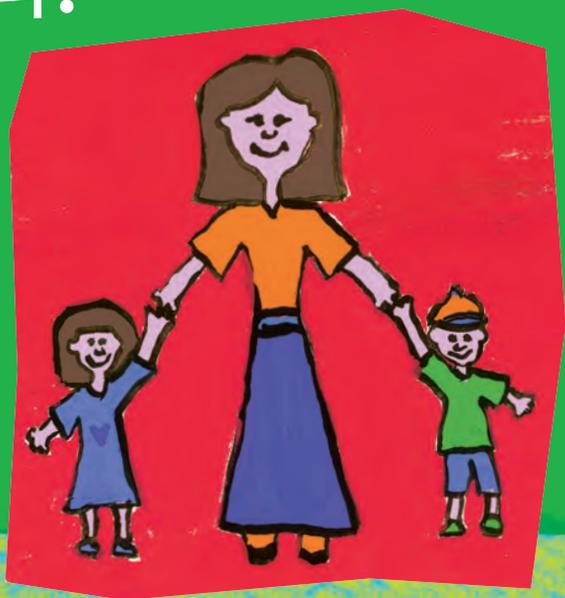
가족 시간

가족을 우선적으로 하기

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



매일 많은 활동들을 하고 있지만, 당신의 가족들이 함께 시간을 소비하는 것은 어려울 것입니다, 특히 편부모인 경우는 더욱 힘듭니다. 오전이 되겠지만, 시간을 함께 보내는 것은 노력할 만한 가치가 있습니다. 당신이 아이들과 함께 시간을 즐길 수 있는 기회는 많이 있습니다. "가족 시간"이란, 가족 내에 구성원들의 관계를 강하게 해주는 중요한 것입니다.



당신의 아이들과 함께 좋은 시간을 보낼 수 있는 방법을 만드는 것은 생각보다 쉽습니다. 함께 집안일을하고, 가족이 요리를 함께하며, 서로 시간을 이야기하는 것은 함께 시간을 보낼 수 있는 기회입니다. 자녀와 함께 정기적인 시간을 가지고 안정감, 사랑과 소속감을 제공하고 가족이 우선임을 강조하세요.



★ 함께 일하기

집안일을 함께 할 수 있는 방법은 여러가지가 있습니다, 동시에 일을 같이 끝내는 것도 할 수 있습니다. 이 시간은 당신이 그들을 함께 할 때 특히 재미있고, 쉬울 수 있습니다.



- 항아리에, 집의 주위에 할 수 있는 작은 작업을 할 수 있는 종이 전표를 놓습니다. 당신의 아이는 청소하고 진공 청소기로 청소나 세탁을 하고서 짧은 금액을 요구하는 작은 작업을 할 가능성이 높습니다.
- 함께 식사를 준비합니다. 당신의 아이는, 샐러드 야채를 만들 수 있는 용품을 잡아 당기고, 또는 성분을 혼합하는 등의 간단한 작업에 도움이 될 수 있습니다.
- 함께 식료품을 보러다니세요. 어린 아이들의 경우, 이것은 미리 읽기와 수학 능력을 시작할 수 있는 좋은 기회를 제공합니다. 당신의 아이는, 색으로 항목을 정렬 하고 그 또는 그녀가 그들을 멀리두고 같은 항목을 계산하거나, 항목 중 글자를 검색 할 수 있습니다.
- 함께 작업을 완료하기 위해 당신과 당신의 아이들을위한 공간과 시간을 설정합니다. 식탁에서, 당신은 당신의 아이들이 그리는 동안, 청구서 처리, 숙제, 또는 다른 서류를 처리하거나 색상, 또는 그들의 숙제를 할 수 있습니다. 이 방법은, 또한 자신의 프로젝트를하는 데 도움이 될 수 있습니다.

당신의 아이와 질 좋은 시간을 보내세요, 적은 많은, 시간을 함께 보내는 것은 건 강한 가족 관계를 유지하는데 중요합니다.



당신이 유아나 어린이를 데리고 있다면, 그들과 관련된 활동들을 계획하세요. 더 나이가 많은 아이들에게 어린 자매들과 시간을 가지게 하고, 그들 사이에 강한 관계를 성립시켜주세요.

★ 활동

가족이 함께 즐길 수 있는 특별 활동을 계획 할 수 있습니다. 그것은 매주 또는 매월 예상 이벤트로 이 시간을 미리 정하는 것이 좋습니다. 이 방법은, 당신의 가족이 계획하고 활동하는 것을 기대 할 수 있습니다. "가족 달력"의 활동을 표시하기 위한 가족 활동에 대한 몇 가지 아이디어가 있습니다:

- 공원에서 피크닉, 해변, 또는 뒤뜰을 계획합니다. 아이들이 위치를 선택하거나 메뉴를 계획하는 데 돕도록 하세요.
- 지역 관광 사이트로 여행을 떠나세요. 이러한 동물원, 수족관, 박물관, 또는 정원 등의 일부 관광 명소로 특정 일에 할인 혜택을 제공 할 수 있습니다.
- 극장으로 이동하거나 집에서 영화를보세요. 그 후, 영화에 대해 이야기하세요. 당신이 영화에 대해 무엇을 좋아하지 않았다면, 물어보세요 "영화 어떤 점이 좋았어? 어떤 점이 재미있었어? 너가 그런 상황에 있었다면 어땠을 것 같아?"
- 함께 산책하세요. 유아는 유모차를 밀고, 또는 미는 것을 수행 할 수있다.
- 집에서 함께 노세요; 예를 들어, 블록 쌓기, 그림, 보드 또는 카드 게임, 또는 제스처 건물.
- 함께 프로젝트에 대한 작; 예를 들어, 가족 사진 앨범을 만들고, 또는 조부모와 친척을 위해 선물을 만들고, 큰 퍼즐을 하세요.
- 도서관에서, 집에서 책을 읽거나 서점에서 시간을 보내세요. 아이들은 책을 선택하여 교대로 참여하여 즐길 수 있습니다. 청소년이 가족에게 책을 읽어 주게 해보세요.

★ 가족 회의

가족에 대해 이야기하는 정기적인 모임은 가족 단위를 강화시키고, 개방적인 의사 소통을 유지하기 위해 도움이되는 방법이 될 수 있습니다. 일주일에 한 번 또는 한 달에 한 번 정기적인 가족 모임을 하는 것은 가족 활동과 마찬가지로, 당신의 가족에게 중요한 회의의 누락하지 않는데 도움이 될 수 있습니다. 식사 후, 식사 시간에 당신의 가족이 만족 할 수 있는 좋은 시간이 될 수 있습니다.

"오늘 학교에서 무엇을 배웠는가?" 또는 "당신이 이번 주에 한 것 중 당신의 마음에 드는 것은 무엇 인가? 를 회의에서 물어보세요 (예를 들어: "오늘 학교에서 뭘 배웠니?" 또는 "이번 주에 한 일 중 가장 좋았던 게 뭐니?"). 자신의 형제 자매와 상담가에게 요청하십시오. 토론에 대한 몇 가지 주제는 다음과 같습니다:

- 자녀의 학교, 체육 또는 예술적인 공연을 인정하는 좋은 소식.
- 뉴스는 직업의 변화, 새로운 아기, 또는 학기의 시작으로 가족에게 영향을 미칩니다.
- 방학, 가족 활동, 또는 학교 데려다주고 데려오기에 대한 준비를 포함하여 가족 계획을 합니다.
- 지난 주 이벤트; 예를 들어, 학교에서 치과 의사 또는 의사, 또는 여행.
- 자녀의 투쟁 등이나 학교에서 친구, 또는 가족 집안 일과 우려 사항이나 좌절감이 없어야 합니다.

★ 시간 균형 조정

헌신적인 부모로서, 직장, 학교 및 기타 환경에서 귀하의 모든 노력은 당신의 가족이 성공적으로 만드는 데 도움이됩니다. 또한, 서로 즐기는 특별한 순간은 건강한 가족을 유지시켜줍니다. 이 활동은 가족의 요구에 맞는 가장 중요한 활동에 도움이된다. 이것은 당신의 아이들 및 기타 책임 사이에 시간과 에너지의 균형을 맞출 수 있습니다.

더 배우기

어린이를 위한 서적

THE FAMILY BOOK

Todd Parr

ALL KINDS OF FAMILIES

Norma Simon, 일러스트 레이터 Joe Lasker

FAMILIES

Ann Morris

성인을 위한 서적

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

365 OUTDOOR ACTIVITIES YOU CAN DO WITH YOUR CHILD

Steve & Ruth Bennett

