

영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ②

엄마, 아빠의 재난 스트레스 다루기

자신부터 돌보세요

1 엄마, 아빠의 양육 스트레스 스스로 체크하기

- 기관과 돌봄 서비스의 장기 휴원으로 아이와 종일 집에 있는 일이 어려우시죠? 재난 상황으로 인해 평소보다 양육 스트레스가 더 심해질 수 있습니다.
- 우선 엄마, 아빠의 스트레스가 과도하지는 않은 지 스스로 체크해 보세요.

※ 다음 중 “매우 그렇다”고 느끼는 문항에 표시 해보세요.

- ▶ 부모로서의 역할이 너무 피곤해서 잠이 부족하고 멍하다고 느낀다.
- ▶ 아이를 기른 이후로 양육 이외의 다른 일들은 거의 할 수 없다.
- ▶ 부모로서의 내 역할을 더 이상 견딜 수 없다.
- ▶ 종종 우리 아이는 나를 짓궂게 괴롭히려려고 한다.
- ▶ 일상에서 아이를 재우고 먹이는 일들이 너무 어렵다.
- ▶ 아이를 돌보는 데 남은 에너지가 하나도 없다.

- 재난 상황에서 높아진 양육스트레스와 불안은 아동학대의 직·간접적인 원인이 됩니다.
- 부모가 먼저 스트레스와 불안에서 벗어나야 아이도 행복할 수 있습니다.



* 해당되는 문항이 많을수록 현재 소진되어 있는 상태입니다.

* 5개 이상의 문항에 “매우 그렇다”고 느낀다면, 본인 스스로 스트레스를 줄이도록 의식적으로 노력하거나 다른 사람의 도움을 구해야 합니다.

2 스트레스가 심할 때, 잠시라도 숨 돌리기



- 집에서 함께 하는 시간이 길어질수록 가족 간에도 스트레스가 쌓일 수 있습니다.
- 엄마 아빠의 재난 스트레스가 심하면 예상치 못하게 아이에게 부정적인 반응을 하게 될 수 있어요.
- 스트레스가 너무 심할 때, 아이가 안전하다면 그 상황에서 잠시 벗어나 숨을 돌리세요.
- 아이와 모든 일을 함께 하려고 하지 말고 때로는 물리적 거리를 두고 아이의 놀이를 지켜보세요.

영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ②

엄마, 아빠의 재난 스트레스 다루기

자신부터 돌보세요

3 아이와 매일 새로운 놀이를 해야 한다는 부담은 NO!

- 가사 노동과 돌봄의 부담이 가중된 상황에서 매번 새로운 놀잇감과 새로운 활동을 제공하는 것은 엄마, 아빠에게 또 다른 부담이 됩니다.
- 어린 아이일수록 친숙한 반복적 경험을 좋아하기 때문에 같은 놀이를 여러 번 반복해도 괜찮습니다.
- 아이의 발달 단계를 고려하여 현실적인 하루 일과를 정하고 일정하게 유지하도록 노력하되 새로운 이벤트를 만들어야 한다는 부담감은 가지지 마세요.
- 아이는 부모가 함께 하는 것만으로도 불안을 덜 느끼고 잘 적응합니다.



4 아이의 학습 지연에 대한 지나친 걱정은 NO!



- 사회적 거리 두기가 길어져 집 안에만 머무를수록 자칫 우리 아이가 교육이 부족해서 뒤쳐지지는 않을까 불안할 수 있습니다.
- 아이에게 영어 한 단어, 책 한 권 더 읽히기 위해서 과도하게 애쓰지 마세요. 불안이 높을수록 아이의 학습 효과는 떨어집니다.
- 아이들은 흥미와 동기만 충분히 유발된다면 나중에도 충분히 학습을 따라잡을 수 있습니다.

5 아이와 함께 하는 이 시간 = 내 아이를 알아가는 기회

- 아이와 함께 하는 시간이 늘어난 지금, 미처 몰랐던 내 아이의 특성을 알아가는 기회입니다.
- 아이와 상호작용하는 방법을 익힐 수 있습니다. 미디어나 온라인에 과도하게 의존하지 말고 아이와 대화하면서 서로를 알아가세요.
- 일상생활 속에서 아이와 친밀감을 높일 수 있습니다. 함께 식단을 짜고 식사 준비를 하거나 청소를 하는 활동을 통해 아이와 더욱 가까워 질 수 있어요.

