부모교육지원자료

육아스트레스 해소하는 방법

장승초등학교병설유치원

걸어 다니기 시작하며 더 많은 것을 탐색하고 싶어 하는 우리 아이. 귀엽고 사랑스러운 모습도 많아졌지만, 자기주장이 강해지면서 떼를 부리기도 하고 우는 행동도 잦아졌습니다. 이럴수록 부모의 체력은 떨어지며, 정신적으로도 힘들어져 아이에게도 더 예민하게 반응하게 됩니다. 어떻게 해야 아이와 부모 모두 행복해질 수 있을까요?

일기를 작성해보세요

‘밥 먹을 시간도, 잠 잘 시간도 없는데 어떻게 일기를 쓸까?’라고 생각할 수 있습니다. 하지만 핸드폰 메모장이나 메신저 ‘나에게 보내는 메시지’를 활용해 한 줄, 한 마디 정도 간단하게 적어 보세요. 오늘의 감정, 힘든 것, 기억하고 싶은 일 등을 기록해두는 것입니다.

규칙적인 생활을 해야 합니다

‘육아퇴근’을 하고 나면 비로소 찾아온 자유시간이라는 생각에 늦게까지 드라마를 보고 야식도 먹는 경우가 많습니다. ‘무조건 하지 마세요’라고 할 수는 없지만, 일상의 패턴을 깨뜨리지 않는 선에서 하실 것을 권합니다. 또한 건강을 위해서라도 야식은 줄이고 충분한 수면시간을 확보해주세요. 스트레스 감소에 분명 도움이 될 것입니다.

혼자만의 시간을 확보하세요

‘그럴 여유가 어딨어?’라고 생각하지 마시고, 잠깐의 틈을 이용해 혼자서 할 수 있는 일을 찾아보세요. 그것만으로도 의미가 있습니다. 주말에 조조영화를 본다거나 조용한 카페를 찾아 잠시 커피 한 잔 하는 것, 아이가 잠들고 난 후 30분 정도 산책 다녀오는 것 등으로 스트레스가 많이 줄어들 것입니다.