



부모교육지원자료

조부모 양육스트레스를 제로로 만드는 비법

장승초등학교병설유치원

맞벌이, 한부모 등 가정 형태가 다양해지면서 많은 아이들이 조부모 양육을 지원 받고 있습니다. 이에 조부모들이 양육스트레스를 호소하는 일이 늘어났습니다. 조부모 양육스트레스 경감은 더 나은 양육을 위해, 궁극적으로는 아이를 위해 꼭 필요합니다.

구체적으로 칭찬해보세요

감사하다는 인사는 자주 전하는 것이 좋습니다. 이때 양육과정에 대해 구체적으로 칭찬하며 말해보세요. 훨씬 효과적입니다. 예를 들어 ‘어머니께서 맛있는 음식을 해주셔서 아이가 이렇게 건강히 자라나 봐요’ ‘아버지께서 등하원을 안전하게 도와주시고, 신호등도 잘 설명해주셔서인지 아이가 교통질서를 잘 이해하고 지키더라고요’ 등으로 말입니다.

휴식시간을 드리세요

유아교육기관 이용, 아이돌봄서비스, 시간제 보육서비스 등을 활용해 휴식시간을 드리세요. 친교모임, 개인공부, 병원치료 등 개인적으로 보낼 수 있는 시간을 드리면 스트레스 완화에도 도움이 됩니다.

경제적으로 보상해주세요

매달 생활비는 물론 아이 양육에 필요한 부분을 드려야 합니다. 조부모님과 적절한 선에서 조율하고 의견을 나눠보세요. 금액이 정해져 있는 것은 아니므로 가정 상황에 맞게 하시면 되지만, 가능하면 시가에 따른 시터비용에 상응하는 수준으로 정하는 것이 좋습니다.

