



5월 코로나19 심리방역

홈페이지

<http://www.kjdong.es.kr>

교무실: (063) 544-8362

행정실: (063) 544-8363

학부모님, 안녕하세요. 5월 코로나19 심리방역 내용은 [엄마, 아빠의 재난 스트레스 다루기-자신부터 돌보기]입니다. 읽어보시고 아이를 대할 때 도움이 되시기를 바랍니다.

엄마, 아빠의 양육 스트레스 스스로 체크하기

-아이와 종일 집에 있는 일이 어려우시죠? 재난 상황으로 인해 평소보다 양육 스트레스가 더 심해질 수 있습니다. 우선 학부모님의 스트레스가 과도하지는 않은 지 스스로 체크해 보세요.

Tip 아래 문항 중 “매우 그렇다”고 느끼는 문항에 ☒ 표시 보세요.

- ☐ 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.

*해당하는 문항이 많을수록 현재 소진되어있는 상태입니다. 5개 이상 표시한 경우 본인 스스로 스트레스를 줄이도록 의식적으로 노력하거나 다른 사람의 도움을 구해야 합니다.

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

스트레스가 심할 때, 잠시라도 숨 돌리기

- 집에서 함께하는 시간이 길어질수록 가족 간에도 스트레스가 쌓일 수 있습니다. 학부모님의 재난 스트레스가 심하면 예상치 못하게 아이에게 부정적인 반응을 하게 될 수 있습니다. 스트레스가 너무 심할 때, 아이가 안전하다면 그 상황에서 잠시 벗어나 한숨을 돌리세요. 아이와 모든 일을 함께하려고 하지 말고 때로는 물리적 거리를 두고 아이의 놀이를 지켜보세요.

아이와 매일 새로운 놀이, 활동해야 한다는 부담은 NO!

가사 노동과 돌봄의 부담이 가중된 상황에서 매번 새로운 놀잇감과 새로운 활동을 제공하는 것은 또 다른 부담이 됩니다. 저학년일수록 친숙한 반복적 경험을 좋아하기 때문에 같은 놀이를 여러 번 반복해도 괜찮습니다. 아이의 발달 단계를 고려하여 현실적인 일과를 정하고 일정하게 유지하도록 노력하되 새로운 이벤트를 만들어야 한다는 부담감을 가지지 마세요. 아이는 부모가 함께하는 것만으로도 불안을 덜 느끼고 잘 적응합니다.

아이의 학습 지연에 대한 지나친 걱정은 NO!

사회적 거리두기가 길어져 집 안에만 머무름수록 자칫 우리 아이가 교육이 부족해서 뒤처지지는 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.

아이와 함께 하는 이 시간 = 내 아이를 알아가는 기회

아이와 함께하는 시간이 늘어난 지금, 미처 몰랐던 내 아이의 특성을 알아가는 기회입니다. 아이와 상호작용하는 방법을 익힐 수 있습니다. 미디어나 온라인에 과도하게 의존하지 말고 아이와 대화하면서 서로 알아가세요. 일상생활 속에서 아이와 친밀감을 높일 수 있습니다. 함께 식단을 짜고 식사 준비를 하거나 청소하기 등은 아이의 사회성을 길러주는 활동이기도 합니다. 어린아이로 보지 마시고 역할을 준다면 아이와 더욱 가까워지는 기회가 되며 학부모님의 스트레스도 줄일 수 있습니다.

*출처-한국발달심리학회

2022년 5월 26일
김 제 동 초 등 학 교 장