

# 변화와 불확실성에 자녀와 함께 대처하기

변화에 대처하는 것은 성인들에게도 충분히 힘든 일입니다. 성숙도와 이해 수준이 서로 다른 아이들에게는 더욱 더 어려울 수 있습니다. 십대 자녀가 있다면 자녀가 이해력과 회복력을 기를 수 있도록 도와줄 다음의 방법들을 고려해보세요. 부모, 교사, 베이비시터, 또는 아이들과 접하는 다른 성인들에게 도움이 될 것입니다.

## 경청하기로 시작하세요

정보나 조언을 주기 전에, 자녀가 무엇을 알고 있는지, 기분이 어떠한지에 대해 넘겨짚지 않도록 하세요. 자녀의 말에 귀를 기울이고, 말할 시간을 주고, 부담을 느낄 수 있으니 너무 많은 질문을 하지 마세요. 자녀의 감정을 인정해주고, 무슨 질문을 하든 대답을 해주세요.<sup>1,2</sup>

## 솔직하게 대화하세요

특히 중학생 나이의 자녀인 경우에는, 부모 자신의 감정을 알게 하는 것이 도움이 됩니다. 자녀들을 걱정시키고 싶지 않겠지만, 생각과 감정에 대해 이야기 나누면 그들도 혼자가 아니라고 느끼게 됩니다. 자녀에게 항상 모든 것이 괜찮은 척하거나 감정을 숨길 필요가 없다는 것도 보여줄 수 있습니다. 부모가 대처하고 있는 방법에 대해서도 이야기하도록 하세요.

## 스스로 위로하는 법을 가르쳐주세요

여러분이 스트레스가 쌓일 때 마음을 가다듬기 위해서 혼자 달리기, 온수 목욕 또는 명상을 하기로 선택하는 것처럼, 자녀들도 스스로 위로하는 방법을 찾을 수 있습니다. 어떤 사람들에게는, 그림 그리기나 이불 텐트 만들기 같이 주의를 다른 곳으로 돌리기가 도움이 될 수 있습니다. 또 어떤 사람들은, 좋아하는 봉제 인형을 꺼안거나 밖에서 시간을 보내다 보면 진정이 되기도 합니다. 불확실함에 스트레스를 느낄 때 긴장을 풀 방법을 찾아보라고 용기를 주세요.<sup>3</sup>

## 어떤 때 도움을 받아야 할지 깨닫기

우울, 불안, 그리고 다른 정신 건강의 문제는 ‘평상 시’에도 흔히 있습니다. 자녀가 증상을 겪고 있거나 변화에 대처하는 데 어려움이 있다면, 전문가의 도움을 받아보세요.<sup>3</sup> 현대 생활에 맞고 유연한 직원 지원 프로그램인 (EAP) 정서적 웰빙 솔루션을 통해 정서적 웰빙 전문가와 연결될 수 있습니다.

회복력이란 학습되는 능력이기 때문에 이 시기가 자녀들이 스트레스, 불안, 불확실함의 감정을 관리하는 방법을 찾도록 도와주기에 적기입니다. 그러나 회복력이 아주 좋은 사람들도 힘든 감정을 겪기도 합니다. 자녀를 위해 곁에 있어주고, 긍정적인 태도를 유지하도록 노력하세요.<sup>4</sup> 자녀가 느끼는 감정이 그럴 만한 것이라고 안심시켜 주세요. 운동하기, 게임하기, 함께 책읽기 등이 함께 시간 보내기에 아주 좋은 방법들입니다.



### 필요로 하실 때 이용할 수 있는 도움이 있습니다

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

1. Stanford Children’s Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\_final\_updated-2-.pdf. 2021년 2월 25일 접속.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. 2021년 2월 25일 접속.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. 2021년 2월 25일 접속.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 2020년 8월 26일. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. 2021년 2월 25일 접속.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다. © 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 142862-022024 OHC