

위기 지원



자녀들을 변화에 준비시키는 데 대한 가족 돌보미를 위한 팁

모든 연령대의 사람들에게 그러한 변화가 어려운 일
일 수 있다는 점을 이해하면서, 귀하가 돌보고 있는
자녀들이 다가올 일에 대해 준비하도록 도울 수 있는
몇 가지 팁을 알려드리겠습니다.



가족을 돌보는 이에 대한 배려

우선 중요한 것부터 챙기십시오. 가족을 돌보는 여러분이 자신의 일상 루틴의 변화에 대해 어떻게 느끼는 지에 대해서부터 살펴보십시오. 사무실로 출근하는 것이든 자녀들이 어린이집 또는 학교에 가는 것이든, 귀하 스스로가 그러한 변화에 대비해 건강한 정신과 마음을 가지는 것이 중요합니다. 귀하의 건강과 웰빙을 위해서도 그러하며, 또한 아이는 자신이 의지하고 있는 성인의 행동에서 힌트를 얻기 때문에 중요합니다. 그러므로 스스로를 잘 돌보십시오. 충분한 수면, 적절한 운동과 휴식할 시간을 찾아서 다가오는 상황에 최대한 긍정적인 마음가짐으로 대비할 수 있도록 하십시오.

이는 자신의 생각이나 느낌을 감춰야 한다는 의미가 아닙니다. 예를 들어, 귀하가 슬픔 또는 불안을 느낀다는 것을 인정해도 괜찮습니다. 그러나 짧고 고요한 방식으로 그렇게 하십시오. 또한 그러면서 귀하 및 귀하가 돌보는 사람들에게 이러한 변화가 어떤 혜택을 주는지에 대해 의견을 나누십시오. 귀하의 개인적인 상황에 따라 다를 수 있지만 그러한 혜택에는 친구와 함께 시간을 보내거나 새로운 것 배우기, 즐거운 활동 참여하기 등과 같은 것들이 포함될 수 있습니다. 좀 더 높은 연령의 어린이들에게는 변화가 필요한 현실, 재정적 복지를 위한 것인지 여부, 개인적인 충만감 또는 기타 변화의 이유에 대해서 이해하도록 도와주는 것도 도움이 될 수 있습니다.



새로운 일상 연습하기

일단 준비가 되어 시작하게 되면, 여러분은 자신이 돌보는 아이가 앞으로 다가올 일들에 대비할 수 있도록 돕는 조치들을 취하기 시작할 수 있습니다.

가족들의 울타리를 벗어난 적이 없거나 그에 대한 기억이 거의 없을 수 있는 나이가 매우 어린 어린이의 경우, 그들이 편안하게 성장할 수 있도록 아주 조금씩 진행하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 아이의 스케줄이 변경될 예정이라면 연습을 시작하고 역할극을 해보십시오. 즉 일정한 시간까지 일어나서 아침을 먹고 집을 나서야 한다면, 아이가 새로운 스케줄을 실천하도록 꾸준히 도와주어야 하는 것입니다. 또한 일어나서 준비를 하고 아침 식사를 한 후에 집을 나서는 새로운 스케줄을 장난감 또는 이야기를 통해 역할극으로 이해하도록 도와주는 것도 유용할 수 있습니다.

연령이 높은 아이들 또한 새로운 스케줄과 루틴에 미리 적응하도록 해야 합니다. 아이가 맞이할 새로운 스케줄에 대해 함께 이야기를 나누고 새로운 취침 및 기상 시간에 맞추는 것을 포함해 새로운 루틴에 익숙해지도록 조치를 취하기 시작하십시오.

또한 가능하다면, 아이에게 새로운 돌보미 또는 선생님을 소개해주거나 이전의 돌보미/선생님들과 다시 낯을 익히도록 하는 것 또한 도움이 될 수 있습니다. 귀하는 또한 아이가 앞으로 지낼 곳, 그곳까지 가는 방법과 귀하하는 방법을 보여주면서 편안하게 느낄 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 즉, 가능하다면, 새로운 루틴을 따라서 걷거나 차를 타고 이동해보고 아이가 이를 이해하도록 해주거나 온라인에서 찾을 수 있는 사진으로 길을 보여주도록 해보십시오. 특히 아이가

버스를 타거나 걸어서 등교하는 등 혼자서 가야 한다면, 여러분과 아이가 자신있게 길을 다 익혔다고 생각될 때까지 그 길로 가는 것을 연습해보십시오.

또한 가능하다면 아이가 한동안 만나지 못했던 친구들과의 놀이 모임 또는 외출 모임을 마련해보십시오. 또는 아이가 새로운 학교 또는 어린이집에 가게 될 예정이라면 교실에서 만나게 될 다른 어린이들의 보호자에게 연락해서 함께 어울리도록 해주는 것을 고려해보십시오. 친구들과 다시 만나거나 혹은 새로 만날 친구들과 미리 낯을 익히는 것은 아이가 앞으로 익숙한 얼굴들을 만나게 될 것이라는 생각에 좀 더 열정적이고 편안하게 새로운 생활을 기대할 수 있도록 하는 데 도움이 될 수 있습니다. (귀하 또한 이 상황에 대해 더 편안하게 느끼게 될 것입니다.)



회복력 기르기

아이가 변화에 적응하도록 도와주십시오. 예를 들어, 자녀가 어린이집에 출석하거나 새로운 학교에 출석하게 되는 경우, 낮이나 밤이나 여러분과 함께 있는 것에 익숙해져 있다면 잠깐 떨어져 있는 시간을 가져보십시오. 귀하가 잠깐 일을 보러 나간 동안에 친구 또는 친척이 자녀들과 함께 있도록 하는 것부터 시작해서, 점차 발전시켜 나가십시오. 이렇게 하면 귀하가 자리를 비운다는 사실에 자녀들이 익숙해지도록 도와주고 예상대로 귀하가 돌아올 것이라고 확신하도록 도와줄 수 있습니다. 자리를 떠날 때에는 긍정적이고 조용히 그리고 짧게 작별 인사를 하십시오. 작별 인사를 가볍게 할수록 돌보는 아이에게도 헤어짐이 더 가볍게 느껴질 것이기 때문입니다.



귀하가 돌보는 자녀가 다가오는 변화에 대해 어떻게 느끼고 있는지 이야기를 한다면, 인내심을 가지고 잘 들어주십시오. 그들의 감정을 묵살하거나 하찮게 취급하지 마십시오. 또한 그들이 상황의 변화에 대해 혼합된 감정을 느낄 수 있다는 점을 유념하십시오. 예를 들어, 아이는 친구들과 다시 만나는 일이나 특정 활동에 다시 참여하는 것에 대해 기대를 하면서도 여러분과 함께하지 못해서 슬퍼하거나 어린이집 또는 학교에 가는 것을 두려워하거나 또는 다른 감정을 느낄 수도 있습니다.

자신의 감정을 표현하지 못하거나 이를 주저하는 자녀들의 경우, 행동을 잘 살펴보십시오. 특히 불안 또는 두려움을 느끼는 어린 자녀들은 껌딱지가 되거나 신경질이 늘 수 있습니다. 연령이 높은 어린이들 또한 평소 모습보다 더 내향적이 되거나 더 활발해지는 행동 변화를 보이거나 어리광이 늘거나 요구가 더 많아지는 것과 같이 퇴행적인 행동을 보이기도 합니다.

모든 경우에 아이가 자신의 생각과 감정을 살펴보도록 도와주기 위해 노력하십시오. 예를 들어 아이가 두려워하거나 걱정을 한다면 그런 감정을 느꼈던 때, 이를 극복하기 위해 했던 일, 어떻게 극복했는지 그리고 어떤 교훈을 얻었는지를 기억할 수 있도록 이끌어주십시오. 이렇게 하면 아이가 자신감을 가지고 전반적인 회복력을 기르는 데 도움이 됩니다.



여러분에게 조금 더 많은 지원이 필요하다면 직원 지원 프로그램에 연락하십시오.



새로운 일상 시작하기

때가 되면, 그동안 준비하고 연습해왔던 모든 것을 그대로 따르십시오. 예상하지 못한 상황이 없다면, 최대한 귀하가 돌보는 아이와 함께 했던 일상을 그대로 유지하십시오. 그 후 최초의 “출발”에서부터 시작해 다음날, 또 그 다음날에도 계속 하면서 점차 발전시켜 나가기를 기대하십시오.

시간이 지나며 일상의 변화가 익숙해지고 편안해질 것입니다. 또한 바라건데 빠른 시일 내에 모두가 편안한 마음으로 또 다른 변화의 시기를 성공적으로 잘 넘겼다고 되돌아볼 수 있게 될 것입니다.



필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

출처:

UNICEF, “How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions.” <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> 접속일시 2022년 4월 6일

UNICEF, “How to manage your child’s separation anxiety what you need to know about supporting your little one.” <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> 접속일시 2022년 4월 6일

Centers for Disease Control and Prevention, “COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school.” <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> 접속일시 2022년 4월 6일

Massachusetts General Hospital, “Preparing Children for When Their Parents Return to Work.” <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> 접속일시 2022년 4월 6일



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.