

자녀의 변화에 대비하는 보호자들을 위한 조언

모든 연령대의 사람들에게 변화가 어려울 수 있다는 점을 이해하면서, 돌보는 아이들이 앞으로 다가올 일에 대비할 수 있도록 도와주기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다.



보호자를 위한 돌봄

일상 생활의 변화에 대해 보호자인 여러분이 어떻게 느끼고 있는지를 하나하나 순서대로 찬찬히 살펴보세요. 회사에 출근하든, 자녀를 어린이집이나 학교에 등교시키든, 건강한 정신과 마음 상태로 변화를 맞이하는 것이 중요합니다. 이것은 여러분 자신의 건강과 웰빙을 위한 것입니다. 왜냐하면 자녀들은 그들이 믿고 의지하는 어른들로부터 행동의 신호를 얻기 때문입니다. 따라서, 충분한 수면을 취하고, 몸을 움직이고, 휴식할 시간을 찾는 등, 본인을 보살피면서 가능하면 긍정적으로 상황에 접근할 수 있습니다.

그렇다고 해서 자신의 생각과 감정을 감춰야 한다는 의미는 아닙니다. 가령, 슬프거나 불안하다는 감정을 인정하는 것이 괜찮습니다. 그러나 잠시 차분하게 그렇게 하고, 여러분과 여러분의 보호를 받는 사람들에게 변화가 어떻게 도움이 되는지 이야기를 나누도록 하세요. 변화가 주는 이로움은 각자의 사정에 따라 다르지만, 친구들과 시간을 보내고, 새로운 것을 배우고, 즐거운 활동에 참여하기 등이 있습니다. 청소년 자녀들에게는 경제적 안정, 개인의 성취, 또는 그 이유가 무엇이든지, 변화가 왜 필요한지 이유를 이해하도록 도와줄 수 있습니다.



새로운 일상 연습하기

준비가 되면, 보호받고 있는 아이가 앞으로 다가올 일에 대비하도록 도와줄 단계적 실천을 시작할 수 있습니다.

가족의 품을 떠나본 적이 없거나 그에 대해 기억하는 것이 많지 않은 어린 자녀들에게는 편안하게 성장할 수 있도록 천천히 조금씩 나가는 것이 도움이 됩니다. 예를 들어, 일과표가 바뀌면, 역할놀이를 하며 연습하기를 시작하세요. 정해진 시간에 기상하여 아침을 먹고 집을 나서야 한다면 새로운 일과에 익숙해지도록 꾸준히 연습시키세요. 기상하기, 준비하기, 아침 먹기, 집에서 나가기 등의 새로운 일과를 장난감이나 스토리를 통해서 역할놀이로 이해할 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

청소년 자녀들도 새로운 일과와 일상에 미리 익숙해져야 합니다. 그들이 직면할 일상의 변화에 대해 이야기를 하고, 취침과 기상 시간이 바뀌는 등의 새로운 습관에 익숙해지기 위한 실천을 시작하세요.

자녀에게 새로운 보호자나 교사를 소개해주거나, 가능하면 이전 교사들과도 다시 익숙해질 수 있게 해주는 것도 도움이 됩니다. 자녀에게 어디로 갈지, 어떻게 가고, 집에 어떻게 오는지를 알려줌으로써 편하게 생각할 수 있도록 도와줄 수도 있습니다. 가능하면, 새로운 통학 경로를 아이와 함께 걸어가거나 차를 태워 함께 가거나 온라인에서 찾은 사진으로 보여주세요. 특히, 버스를 타거나 학교에 걸어가는 등 스스로 해야 할 필요가 있다면, 부모와 자녀가 자신감을 느끼고 길을 알게 될 때까지 자녀와 함께 경로를 연습하세요.

또한, 가능하면, 한동안 보지 않았던 친구들과 어울려 놀 약속을 정해주세요. 또는 새 학교에 다니게 되거나, 새로운 보육 경험을 하게 된다면, 수업에서 만나게 될 다른 아이들의 보호자에게 연락하여 함께 즐거운 모임을 만들어보세요. 친구들과 다시 연락하거나 새로운 친구들과 미리 친해지면 처음 갈 때 친한 얼굴들을 만나게 될 것을 알고 더 편하고 신나게 기대를 할 것입니다. (부모도 그런 상황에 대해 마음이 더 편해질 것입니다.)



자녀의 회복력 키워주기

자녀가 변화에 익숙해지도록 도와주세요. 예를 들어, 자녀가 어린이 집에 가게 되거나 새로운 학교에 등교할 예정인데, 그동안 늘 부모와 함께 있는 것에 익숙해 있다면, 짧은 휴가를 내세요. 부모가 잠시 볼일을 보는 사이에 친구나 친척이 자녀와 함께 있어주는 것으로 시작하여 차츰 익숙해지게 하면 됩니다. 이렇게 하면 부모가 함께 있지 않다는 생각에 익숙해지고 예상대로 부모가 돌아올 것이라고 믿게 하는데 도움이 됩니다. 헤어질 때 차분하고 짙막하게 긍정적인 인사말을 해줄 때, 별일 아닌 것처럼 해줄수록 아이도 별일 아닌 것처럼 받아들일 것입니다.

보호를 받고 있는 아이가 앞으로 다가올 변화에 대해 기분이 어떤지 이야기 하면, 참을성 있게 들어주세요. 아이의 감정을 무시하거나, 하찮다는 기분이 들지 않게 해주세요. 또한, 아이가 변화에 대해 혼란스런 감정이 들 수도 있다는 점을 유념하세요. 예를 들어, 친구를 만나거나 특정 활동에 다시 참여하는 것에 기대를 할 수도 있고, 부모와 떨어지는 것을 슬퍼하거나 어린이집이나 학교에 가는 것이나 그 밖의 다른 것에 두려움을 느낄 수도 있습니다.

감정을 말로 표현하지 못하거나 표현하기를 꺼려하는 아이들의 경우에는 그들의 행동을 주목하세요. 특히 불안해하거나 두려워하는 어린 아이들은 더 달라붙어 떨어지지 않고 까탈스러워질 수도 있습니다. 청소년 아이들의 행동은 평소 모습보다 더 위축되거나 더 활발해질 수도 있고, 아니면 어린애처럼 굴거나 애정에 굶주려하는 등, 퇴행 행동을 보일 수도 있습니다.

모든 경우에, 자녀가 생각하고 느끼고 있는 것을 끝까지 해낼 수 있게 도와주세요. 예를 들어, 두려워하거나 불안해하면, 그런 느낌이 들었던 다른 때와 그 때를 이겨내기 위해 했던 일, 어떻게 이겨냈는지, 그리고 그것으로부터 배운 것들을 기억하게 도와주세요. 이렇게 하면 스스로 자신감을 키울 수 있고 전반적인 회복력을 기르는 데 도움이 됩니다.



새로운 일상 시작하기

때가 오면 그동안 준비하고 연습했던 것들로 그대로 따라해보세요. 예상치 못한 경우를 제외하고, 가능하면 보호하고 있는 아이와 공유한 일상을 그대로 지키세요. 그런 다음, 처음 ‘시작’한 것을 토대로 계속 발전해 나가고, 다음 날과 그 다음 날에도 이 모든 과정을 반복하는 것을 기대하세요.

시간이 지나면서 일상의 변화가 익숙해지고 편해질 것입니다. 그리고 조만간, 뒤돌아보면서 또 한 번 변화를 잘 견뎠다고 확신하게 될 것입니다.

약간의 도움이 더 필요하다면, 현대 생활에 맞고 유연한 직원 지원 프로그램인(Employee Assistance Programme, EAP) 정서적 웰빙 솔루션에 연락하세요.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

출처

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions. [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening). 2022년 6월 4일 접속.

UNICEF. How to manage your child's separation anxiety, what you need to know about supporting your little one. [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety). 2022년 6월 4일 접속.

Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html). 2022년 6월 4일 접속.

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work. [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work). 2022년 6월 4일 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.