

자녀들을 변화에 준비시키는 데 대한 가족돌보미를 위한 팁



많은 가족들은 전염병 대유행 시기 이전의 스케줄로 돌아가면서 변화의 시기를 겪고 있습니다. 모든 연령대의 사람들에게 그러한 변화가 어려운 일일 수 있다는 점을 이해하면서, 여러분이 돌보고 있는 자녀들이 다가올 일에 대해 준비하도록 도울 수 있는 몇 가지 팁을 알려드리겠습니다.

가족돌보미에 대한 배려

우선 중요한 것부터, 여러분(가족돌보미)이 자신의 일상 루틴의 변화에 대해 어떻게 느끼는지에 대해서부터 살펴보십시오. 사무실로 다시 출근하는 것이든 자녀들이 어린이집 또는 학교에 다시 가기 시작하는 것이든 여러분 자신이 변화에 대비해 건강한 정신과 마음을 가지고 대비하는 것이 중요합니다. 이는 여러분 스스로의 건강과 웰빙을 위한 것이며, 또한 자녀들의 경우 자신이 의지하고 있는 성인들의 행동으로부터 힌트를 얻기 때문에도 중요한 일입니다. 그러므로, 스스로를 잘 돌보십시오 - 충분한 수면, 적절한 운동과 휴식할 시간을 찾아서 다가오는 상황에 최대한 긍정적인 마음가짐으로 대비할 수 있도록 하십시오.

이는 여러분이 자신의 생각이나 느낌을 감춰야 한다는 의미가 아닙니다. 예를 들어, 여러분이 슬픔 또는 불안을 느낀다는 것을 인정해도 괜찮습니다.

그러나 짧고 고요한 방식으로 그렇게 하십시오. 또한 그러면서 여러분과 여러분이 돌보는 사람들에게 이러한 변화가 어떤 혜택을 주는지에 대해 반드시 의견을 나누십시오. 여기에는 여러분의 개인적인 상황에 따라 달라지지만 친구와 함께 시간을 보내거나 새로운 것 배우기, 즐거운 활동 참여하기 등과 같은 것들이 포함될 수 있습니다. 좀 더 높은 연령의 어린이들에게 있어서 현실적인 변화의 필요성, 재정적 복지를 위한 것인지 여부, 개인적인 충만감 또는 다른 이유들에 대해서 이해하도록 도와주는 것도 도움이 될 수 있습니다.

새로운 일상 연습하기

일단 준비가 되어 시작하게 되면, 여러분은 자신이 돌보는 자녀들이 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 자녀들의 경우, 그들이 편안하게 성장할 수 있도록 아주 조금씩 진행하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 그들의 스케줄이 변경된다면 연습을 시작하고 롤플레이를 해보십시오. 즉, 일정한 시간까지 일어나서 아침을 먹고, 집을 나서야 한다면, 꾸준히 이들이 새로운 스케줄을 실천하도록 한다는 것입니다. 또한 어린 자녀들이 일어나서 준비를 하고 아침 식사를 한 후에 집을 나서는 새로운 스케줄을 장난감 또는 이야기를 통해 롤플레이를 통해서 이해하도록 도와주는 것도 유용할 수 있습니다.

나이가 많은 자녀들 또한 새로운 스케줄과 루틴에 미리 적응하도록 해야 합니다. 자녀들에게 그들이 맞이할 새로운 스케줄에 대해 이야기를 나누고 새로운 취침 및 기상 시간에 맞추는 것을 포함해 새로운 루틴에 익숙해지도록 조치를 취하기 시작하십시오.

또한 가능하다면, 자녀들에게 새로운 돌보미(들) 또는 선생님(들)을 소개해주거나 이전의 선생님들과 다시 낯을 익히도록 하는 것 또한 도움이 될 수 있습니다. 귀하는 또한 자녀들이 앞으로 지낼 곳, 그곳까지 가는 방법과 귀가하는 방법을 보여주면서 편안하게 느낄 수 있도록 도와줄 수 있습니다.



즉, 가능하다면, 새로운 루틴을 따라서 걷거나 차를 타고 이동해보고 자녀들이 이를 이해하도록 해주거나 온라인에서 찾을 수 있는 사진을 통해서 길을 보여주도록 해보십시오. 특히, 자녀들이 버스를 타거나 걸어서 등교하는 등 혼자서 가야 한다면 여러분과 자녀들이

자신있게 길을 다 익혔다고 생각될 때까지 길을 따라 가는 것을 연습해보십시오.

또한, 가능하다면, 친구들이 한동안 만나지 못했던 친구들과 놀이 모임 또는 외출 모임을 마련해보십시오. 또는, 자녀들이 새로운 학교 또는 어린이집에 출석하게 될 예정이라면 교실에서 만나게 될 다른 어린이들의 보호자들에게

연락해서 함께 어울리도록 해주는 것을 고려해보십시오. 친구들과 다시 연락을 하는 것이나 미리 새로 만날 친구들과 낯을 익히는 것은 자녀들이 앞으로 익숙한 얼굴들을 만나게 될 것이라는 생각에 좀 더 열정적이고 편안하게 새로운 생활을 기대할 수 있도록 하는데 도움이 될 수 있습니다. (여러분 또한 이 상황에 대해 더 편안하게 생각하게 될 것입니다.)

회복력 기르기

자녀들이 변화에 적응하도록 도와주십시오. 예를 들어, 여러분의 자녀가 어린이집에 출석하거나 새로운 학교에 출석하게 되는 경우, 낮이나 밤이나 여러분과 함께 있는 것에 익숙해져 있다면 잠깐 떨어져 있는 시간을 가져보십시오.

여러분이 잠깐 일을 보러 나간 동안에 친구 또는 친척이 자녀들과 함께 있도록 하는 것부터 시작해보십시오.

그리고 그곳에서부터 발전시켜

나가십시오. 이는 여러분이 자리를 비운다는 사실에

자녀들이 익숙해지도록

도와주고 여러분이 기대와 같이 다시 돌아올 것이라고

확신하도록 도와줄 수 있습니다. 여러분이 자리를 떠날 때, 작별인사는 긍정적이고 조용히 짧게 하십시오 - 이는 작별을 가볍게 할수록 여러분이 돌보는 자녀들에게도 작별이 더 가볍게 느껴질 것이기 때문입니다.

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



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

모든 경우에 그들의 생각과 감정이 무엇인지 살펴보고 도와주기 위해 노력하십시오. 예를 들어, 두려워하거나 걱정을 한다면 그런 감정을 느꼈던 때, 이를 극복하기 위해 했던 일, 어떻게 극복했는지 그리고 어떤 교훈을 얻었는지를 기억할 수 있도록 이끌어주십시오. 이는 그들이 자신감을 가지고 자신들의 전반적인 회복력을 기르도록 하는데 도움이 됩니다.

새로운 일상 시작하기

때가 되면, 여러분이 준비하고 연습해왔던 모든 것을 그대로 따라하십시오. 예상하지 못한 상황이 없다면, 최대한 여러분이 돌보는 자녀들과 공유했던 일상을 유지하십시오. 그리고, 여러분의 최초 “출발” 부터 시작해, 모든 일들을 그 다음날, 또 그 다음날... 계속 해나가면서 발전해나가기 기대하십시오.

시간이 지나면 루틴의 변화는 익숙해지고 편안해질 것입니다. 그리고, 바라건대, 이제 곧 여러분은 모두 편안한 마음으로 또 다른 변환의 시기를 성공적으로 잘 넘겼다고 되돌아볼 수 있게 될 것입니다.



여러분에게 조금 더 많은 지원이 필요하다면 직원 지원 프로그램에 연락하십시오.

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> Accessed 4.6.22

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> Accessed 4.6.22

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> Accessed 4.6.22

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> Accessed 4.6.22

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.