

영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450의
번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>의 Multicultural Communication
웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수
있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트를 진행할 수 없습니다.
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.



Korean
[BHC-5380]

스트레스 - 어린이들도 받는다

Stress - it affects children too

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



스트레스 - 어린이들도 받는다 Stress - it affects children too

어른으로서 가정에 대한 의무와 문제점들을 감당해 내느라 애쓰다 보면, 어린이들의 생활에도 스트레스가 되는 문제들이 있다는 것을 알기 쉽다. 스트레스는 정상적인 삶의 일부분으로서, 어른과 어린이 모두에게 문제해결 능력을 키워주고 좀더 강인한 사람이 될 수 있게 해 준다. 하지만 스트레스가 지나치면 문제가 될 수 있다.

부모로서의 우리는 어렵지만 균형있게 행동해야 한다. 과도한 스트레스로부터 아이들을 보호하기 위해 완충역할을 해 주어야 할 필요가 있는가 하면, 한편으로는 아이들에게 문제에 직면하여 스스로 해결해 낼 수 있는 기회를 줄 필요도 있다. 다음은 부모들과 양육자들에게 정보와 도움을 주는 기관인, 콘택트(Contact)의 도움으로 정리된 몇 가지 조언들이다.

학교는 배움의 기회와 친구를 사귀는 기회가 주어지는 곳이다. 하지만 학교는 또한 숙제, 시험, 친구관계 (어린이들이 친구들의 마음에 들고 받아들여 지기 위해 신경쓰는 일은 허다하다) 등으로 걱정거리를 안겨주는 주는 곳이기도 하다. 자녀들의 걱정거리를 덜어주기 위해 부모가 할 수 있는 일은, 학교에서 일어나는 일들에 대해 매일 관심을 갖고 (교실에서만이 아니라 운동장에서 일어나는 일도), 노력에 대한 칭찬을 해 주고 격려해 주며, 우수한 성적에 대한 지나친 정신적 부담감을 주는 일이 없도록 하는 것이다.

스포츠 경기에서 이겨야 하는 부담이 크다면 심각한 불안감에 빠지게 되는 어린이들도 있다. 스포츠는 즐기기 위해 하는 것이지, 이기기 위해서나 부모를 기쁘게 하기 위해서 하는 것이 아니라고 가르치자. 그리고 열심히 한 것에 대해 칭찬을 해 주자 - 특히 졌을 경우에.

삶의 변화들을 두려워 하기 보다는 기꺼이 맞아 드릴 수 있는 용기를 키워주자. 그렇게 하기 위해서는 자녀들에게 새로운 경험과 활동의 기회를 만들어 주고, 항상 옆에서 지원을 아끼지 않도록 해야 한다.

가끔씩은 자녀들이 혼자 힘으로 문제를 해결할 기회를 주도록 하자. 부모가 나서서 문제를 대신 해결해 주는 것이 자녀를 아끼는 행위처럼 느껴질 수도 있다 (그리고 그렇게 하는 것이 가장 쉬운 방법일 때도 있다). 그러나 장기적인 차원에서는 자녀들이 독자적으로 문제를 해결하는 능력을 키우는데 오히려 방해가 된다. 자녀들과 해결안을 의논하는 자리를 항상 마련해 주고, 제안도 해 주며, 스스로 해결해 내려고 노력하는 자세를 칭찬해 주자.

새로운 일들을 해볼 기회를 주므로써 자녀들이 스스로의 능력을 느끼고 자신감을 키울 수 있게 도와주자. 자녀들이 해 내기에 너무 힘든 일을 주는 일이 없도록 주의해야 하며, 아직은 아이들이라는 것도 명심해야 한다 - 즉, 완벽을 기대해서는 안된다.

자녀들이 마음껏 뛰어놀 수 있게 해 주자 - 신체적 활동은 스트레스를 줄이는데 도움이 된다. 공놀이, 줄넘기, 자전거타기, 달리기, 뛰기, 수영 등은 모두가 좋은 신체활동들이다.

자녀들이 "몽상"할 시간을 갖게 해 주는 것도 잊지 말자. 마구잡이 놀이를 하거나 그냥 앉아서 생각하는 자유시간을 갖는 것은 아이들의 정서발육에 중요하다.

자녀들의 텔레비전 시청시간이 얼마나 되는지 생각해 보자. 시청시간과 시청내용을 제한시킬 필요가 있는가? 예를 들어, 노는 시간과 생각하는 시간이 충분한가? 그리고 텔레비전의 방해 없이 부모와 얘기를 나누는 시간도 충분한가?

모든 생활 면에서 자녀들의 노력을 칭찬해 주고 (성공만 칭찬해 줄 것이 아니라) 지원과 사랑을 아끼지 않는 부모가 되면 자녀들이 자신감 있는 성인으로 성장하는데 도움이 된다는 것을 잊지 말자.

자녀문제로 어려움을 겪고 있거나 자녀들의 행위와 안전성에 대해 염려가 되는 경우에는 도움을 줄 수 있는 사람들이 있다. 그러므로 도움이 필요하다면 지역보건센터에 연락하거나 아니면 13 20 55의 페어런트라인(Parent Line)에 전화해 보도록 하자.