

자녀의 스트레스 극복을 돕는 법

스트레스는 중압감을 겪는 누구에게나 -아이라도- 영향을 미칠 수 있습니다. 스트레스는 한 사람에게 주어진 책임과 그것을 감당할 수 있는 능력 (또는 지각된 능력)에 기인합니다. 어린 시절의 스트레스는 외부 요인 (가족, 친구, 학교, 질병, 사랑하는 사람의 죽음, 이혼 및 재해)과 내부 요인 (스스로 받는 압력)에 기인합니다.

우리 아이가 스트레스를 받고 있다는 징후는 무엇입니까?

- 기분 변화
- 반항
- 수면 패턴의 변화
- 야뇨증
- 복통
- 두통
- 악몽
- 분리 불안
- 문제에 대한 과민 반응
- 학업 성적의 급격한 변화
- 활동 참여 거부
- 주의 집중 문제
- 학업 완료 문제
- 타인을 꺼림
- 회귀 (어린 아이들에게 흔히 발생하며 엄지 손가락 빠는 행위, 머리카락 돌리기)
- 거짓말, 왕따, 권위에 대한 반항 (고학년 어린이들에게 더 일반적)

저녀가 좌절감, 슬픔, 분노를 전혀 경험하지 못하도록 할 수는 없지만, 이러한 감정에 대처하도록 도울 수는 있습니다. 문제가 심각하거나 일상 생활에 방해가 되는 경우 도움을 요청하십시오. 자녀의 담당 의사나 카운슬러와 상담하십시오.



Orange County Dept. of Education
K-12 Student Mental Health Initiative
Lucy A. Vezzuto, Ph.D.
www.ocde.us/HealthyMinds

내 아이를 어떻게 도울 수 있을까요?

- 매일 자녀를 위한 시간을 가지십시오.
- 자녀에게 포옹과 뽀뽀를 많이 하십시오.
- 자녀의 감정을 알아줍니다.
- 자녀의 말을 경청하고 스트레스를 유발할만한 일에 관해 이야기하게 하십시오.
- 스트레스를 받을 만한 상황에 대해 외논하고 자녀가 미리 대비할 수 있도록 도와주세요.
- 함께 해주십시오. 자녀를 존중하고 얘기할 준비가 될 때까지 기다려줄 것이라고 말하십시오.
- 인내하십시오. 모든 문제를 해결해 주고 싶은 충동을 거부하십시오. 자녀가 스스로 좋은 문제 해결자로 성장하도록 돕습니다.
- 자녀가 듣는데서 남에게 자녀의 문제에 관해 이야기하지 마십시오.
- 자녀가 적절한 휴식을 취하도록 하십시오.
- 자녀가 적절한 영양 섭취와 식사를 하도록 하십시오.
- 자녀가 충분한 운동을 하도록 하십시오.
- 과도한 스케줄을 피하십시오. 자녀가 자신의 시간과 책임을 관리할 수 있도록 도와주세요.
- 자녀가 놀이 시간과 조용한 휴식시간을 갖도록 하십시오.
- 외상 트라우마에 대한 뉴스 노출을 모니터링하십시오.

학부모님께: 청소년 스트레스와 그것에 관해 할 일

청소년이 스트레스를 줄이기 위해 할 수 있는 일

- 규칙적으로 운동하고 먹습니다.
- 충분한 수면을 취하십시오. 청소년은 충분한 휴식을 위해 약 9 시간의 수면이 필요합니다.
- 불안감과 흥분을 증가시킬 수 있는 과도한 카페인 섭취를 피하십시오.
- 불법 약물, 술 및 담배를 피하십시오.
- 이완 운동을 배우십시오 (복부 호흡 및 근육 이완 기술).
- 자기 주장 기술을 훈련하십시오. 예를 들어, 지나치게 공격적이거나 수동적이지 않은 방식으로 정중하고도 당당하게 감정을 표현하십시오. "저에게 소리치면 화가나요. 제발 소리 지르지 마세요."
- 스트레스를 일으키는 상황을 예행연습하고 준비하십시오. 한 가지 예를 들자면, 수업 중 앞에서 이야기하는 것이 불안한 경우 말하기 수업을 듣는 것입니다.
- 부정적인 자기 대화를 줄입니다 : 자신에 대한 부정적인 생각에 대항해서 대안적 중립적인 생각이나 긍정적인 생각으로 맞서십시오. "내 삶은 결코 나아질 수 없다"는 생각은 "나는 지금은 희망이 없다고 느낄 수도 있지만, 내가 계속 노력하고 도움을 얻으면 더 좋아질 것"이라고 말하는 것입니다.
- 자신과 타인의 완벽함을 요구하기보다 유능함 혹은 "이정도면 충분하다"는 기분으로도 만족하는 법을 배우십시오.
- 스트레스가 많은 상황에서 벗어나십시오. 음악 듣기, 친구와의 대화, 그리기, 글쓰기 또는 애완동물 시간을 보내는 것과 같은 활동은 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- 긍정적인 방법으로 스트레스에 대처하도록 돕는 친구들과의 네트워크를 구축하십시오.

청소년은 성인과 마찬가지로 매일 스트레스를 경험할 수 있으며 스트레스 관리 방법을 익히면 도움이 됩니다. 대부분의 십대들은 위험하거나, 힘들거나, 고통스럽다고 생각할 때 더 많은 스트레스를 느끼며 대처할 수 있는 힘이 없습니다. 청소년의 스트레스 일부 원인은 다음을 포함합니다 :

- 학업의 부담과 좌절감
- 자신에 대한 부정적인 생각과 느낌
- 신체의 변화
- 학교 친구들 및 친구들과 관련된 문제
- 안전하지 않은 생활 환경 / 주변
- 부모의 별거 또는 이혼
- 만성 질환 또는 가족의 심각한 문제
- 사랑하는 사람의 죽음
- 학교 이전 또는 변경
- 너무 많은 활동을 하거나 너무 높은 기대치를 가지고 있다.
- 가족 재정 문제

일부 청소년은 스트레스로 과부하가 됩니다. 부적절하게 스트레스가 관리될 경우 불안감, 은둔, 난폭, 신체적 질환, 학업 중단, 마약 및 알코올 사용 등 부적절한 대처로 이어질 수 있습니다.

상황이 어렵거나 고통스럽게 여겨질 때, 위험에 대처할 준비를 하기 위해 마음과 몸에 변화가 생깁니다. "싸우거나 도망" 반응에는 빠른 심장 박동 및 호흡, 팔과 다리의 근육에 혈액 증가, 차거나 뻣뻣한 손발, 위장 장애 또는 공포감이 포함됩니다. 스트레스 반응을 일으키는 메커니즘과 동일한 메커니즘이 스트레스 반응을 멈출 수도 있습니다. 상황이 더 이상 위험하지 않다고 결정하자마자 우리의 마음과 몸에서 변화가 일어나 휴식과 안정을 돕습니다. "이완 반응"은 감소된 심박수 및 호흡과 안정감을 포함합니다. "이완 반응"과 기타 스트레스 관리 방법을 익히는 청소년들은 스트레스에 대응할 때 무력감은 감소되고 통제력은 향상되고 대응 선택의 폭이 넓어집니다..

부모님은 이렇게 십대를 도울 수 있습니다.:

- 자녀의 말을 경청하고 과부하가 없는지 주의 깊게 지켜보십시오.
- 부모가 스트레스 관리 방법을 배우고 모범을 보여줍니다.
- 운동, 스포츠 및 기타 친사회적 활동 참여를 지원합니다.
- 스트레스가 자녀의 건강, 생각 또는 감정에 영향을 미치는지 지켜보십시오.

이러한 방법과 다른 방법을 사용하여 청소년들은 스트레스를 관리할 수 있습니다. 청소년 자녀가 스트레스에 대해 과도하게 말하거나 징후를 나타내면 아동 및 청소년 정신 건강 전문가와의 상담이 도움이 될 수 있습니다.