

스트레스 지수 제로에 도전

# 우리 아이 스트레스 극복하는 법

www.lovenkid.com

## 》 스트레스 확인법

아이가 스트레스를 받고 있는지 알기란 어렵다. 감정의 기복이 심하든지 수면 패턴이 바뀐다든지 밤에 이불을 소변으로 적신다든지 발작적으로 소리치고 때를 쓴다든지 하면 스트레스를 받고 있는 것은 아닌지 의심해 보는 게 좋다.

어떤 아이들은 배가 아프다든지 머리가 아프다고 할 수도 있고 공부에 집중하지 못하고 학교생활을 잘 못할 수 있다. 어떤 아이들은 계속 혼자 놀려고 할 수도 있으며 어린 아이들은 손가락을 빨거나 머리카락을 만지작거리거나 코를 후비는 것을 반복할 수도 있다. 거짓말을 하거나 남을 괴롭히거나 권위를 무시하는 행동을 할 수도 있다.

## 》 아이가 중요한 존재라는 것 보여주기

적절한 휴식과 좋은 영양 공급은 아이로 하여금 스트레스에 대처하는 데 도움을 준다. 물론 좋은 부모 역할 만큼 중요한 것은 없다. 매일 아이와 시간을 보낼 수 있도록 부모가 아이에게 필요한 존재가 되는 것이 중요하다. 일을 마치고 아이와 시간을 보내는 것은 어렵지만 아이가 당신에게 중요한 존재라는 것을 보여주는 것이 필요하다.

## 》 아이에게 미리 준비시키기

스트레스의 원인이 무엇인지 아이와 대화해보고 함께 문제를 해결할 수 있는 방법을 찾아야 한다. 방과 후 과중한 학습 활동을 줄이고 부모나 선생님과 대화를 많이 하고 운동을 하는 것도 도움이 될 수 있다.

또한 스트레스가 일어날 상황을 미리 예측하여 아이에게 준비시키도록 하는 것도 중요하다. 예를 들어 치과를 방문하기 전 언제 치과를 방문한다는 것과 거기에서 무엇을 하는지 알려주는 것이다.

## 》 스트레스도 받는 것은 당연한 일

스트레스를 받는 것을 정상적인 것이다. 아이가 화가 나고 두려워하고 외로워하는 감정을 느끼는 것이 자연스러운 것이라고 이야기 해주는 것이 필요하다. 다른 사람도 그러한 상황에서 그러한 느낌을 갖는다고 알게 해준다.

대부분의 부모들은 아이들의 스트레스를 해결하는 데에 필요한 능력을 갖추고 있다. 전문가를 찾는 경우는 아이의 행동의 변화가 지속되거나 문제를 반복적으로 해결하지 못할 때이다. 스트레스의 원인을 계속해서 찾지 못한다면 의사나 상담가, 선생님의 도움을 받는 것이 좋다.