

부모님을 위한 스트레스 해소 팁

코로나19에 대한 두려움, 길어지는 외부 활동 제약과 양육 부담으로 부모님들의 스트레스도 쌓여만 갑니다. 지금의 불안과 스트레스는 혼자만 느끼는 것이 아닙니다. 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬어 보세요. 그리고 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 스트레스 해소법을 실천해 보세요.

1. 가능한 규칙적으로 생활하세요.

온라인 학습 사이트나 교육용 어플 등을 활용해 아이들이 평소와 같이 학업을 계속하도록 해주세요. 아이들이 공부 시간과 식사 시간, 취침 시간 등을 지키도록 도와주며 함께 규칙적으로 생활해 보세요.

2. TV시청 시간은 가급적 줄이세요.

뉴스는 잠시 꺼두고 긍정적인 생각에 집중해 보세요. 그날그날 처리해야 할 일을 정해두고 실천하면 과도한 걱정과 불안에서 벗어나는데 도움이 됩니다.

3. 긴장을 풀고 휴식을 취하세요.

책 읽기, 맨손체조 등을 하며 긴장을 풀고 충분히 잠을 자도록 노력하세요. 과도한 스트레스를 느낀다면 전문가나 국가 기관에 도움을 요청해 보세요.

4. '사회적 거리 두기'를 실천하되 가족, 친구들과 자주 연락을 취하세요.

안부를 묻고 대화를 나누는 것만으로도 스트레스를 줄이고 서로를 응원하는 데 큰 도움이 됩니다. 전화나 문자, 화상통화 등으로 자주 연락을 취해보세요.

5. 지금 느끼는 모든 감정은 지극히 정상입니다. 스스로에게 관대해져도 괜찮습니다.

지금과 같은 위기 상황에서는 누구나 불안과 좌절, 지루함과 같은 부정적인 감정을 느낍니다. 글을 쓰거나 가족, 친구와 이야기를 나누거나 운동을 하면서 감정을 표현하는 시간을 가져보세요. 평소 좋아하는 활동이나 재미있는 활동을 즐겨보세요. 아이들뿐 아니라 여러분 자신을 잘 돌봐주세요.