



코로나19 기간 중 어린이 돌보기

코로나19 팬데믹이 직장과 가정의 일상에 영향을 미치면서 전국의 부모와 아이돌보미, 어린이는 새로운 어려움에 처하게 되었습니다. 학교, 보육 시설 및 대부분의 직장이 폐쇄되었으며, 어린이와 부모는 뜻하지 않게 하루 종일 집에 함께 있게 되었습니다.

아래 제시된 아이디어와 요령은 부모와 아이돌보미가 지금과 같이 예상치 못한 새로운 상황에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

아이를 도와주고 함께 시간 보내기

- **가능하면 각각의 아이와 뜻깊은 시간을 가질 수 있는 기회를 마련하십시오.** 둘만의 시간을 갖게 되면 아이는 사랑과 안정을 느끼며, 자신이 중요하다고 생각하게 됩니다.
- **아이가 이메일, 전화, 화상전화, 소셜미디어 등 온라인으로 친구, 이웃 또는 멀리 사는 가족과 연락을 주고받을 수 있도록 도와주십시오.** 이것은 자녀가 사랑하는 사람들과 안심하고 연락할 수 있는 방법이 될 수 있습니다.
- **유연하지만 지속적인 일상생활을 계획하여 아이가 참여하도록 만드십시오.** 아이의 생각을 묻고 스스로 결정을 내리도록 하면 아이가 자신감을 가지는 데 도움이 됩니다. 조직적 활동, 신체적 활동뿐만 아니라 자유 시간을 포함하는 일정을 짜십시오. 아이가 더욱 안정감을 느끼게 될 것입니다.
- **아子和 함께 놀아주십시오.** 이것은 아이가 배우고, 자신의 감정을 표현하며, 자신감을 가지는 데 도움이 됩니다. 아이가 좋아하는 활동을 함께 하며 시간을 보내십시오. [자가격리](#) 또는 [자택격리](#) 상태에 있지 않다면 다른 사람과 2m 이상 거리를 유지하며 신선한 공기를 쐬어도 좋습니다.

아이의 행동에 다정하고 침착하게 대응하기

- **아이의 걱정을 들어주십시오.** 아이의 생각과 감정을 알아차리고 그것을 인정해 주십시오. 솔직하고 열린 마음으로 도움이 되어 주고, 아이의 나이에 맞게 안심할 수 있도록 명확하고 사실적인 정보를 제공하십시오. 아이가 어떻게 느끼는지 물어보고, 부모님이 항상 옆에 있다는 사실을 알려주십시오.
- **긍정적인 행동을 권장하십시오.** 아이들은 긍정적으로 유도하고 자신들의 노력에 대해 칭찬해 주면 대부분 요구하는 대로 행동합니다.
- **긍정적인 역할 모델이 되십시오.** 아이들은 다른 사람이 하는 것을 보고 거의 모든 것을 배우므로 건강하고 긍정적인 행동으로 모범을 보이십시오.





- **잠시 진정한 뒤에 반응하십시오.** 아이들은 반항을 통해 스트레스와 불안에 반응할 수 있습니다. 아이가 반항을 할 때 부모가 가장 필요합니다.
 - 반응하기 전에 깊게 숨을 한 번 쉬거나 열까지 세십시오. 침착하면 상황을 통제하는 데 도움이 됩니다.
 - 아이를 안전하게 혼자 둘 수 있는 상황이라면 잠시 상황을 벗어나 진정하는 시간을 가지십시오. 아이에게는 곧 돌아올 것이라고 안심시키십시오.
 - 침착하고 신중하게 대응하고, 아이의 주의를 착한 행동으로 돌리십시오.

스스로 돌보기

- **자신을 돌보는 일은 중요합니다.** 부모와 아이돌보미가 아이를 잘 돌보려면 [자신도 돌보아야](#) 합니다. 잘 먹고, 충분한 휴식을 취하고, 자주 쉬고, 재미있거나 마음을 가라앉히는 데 도움이 되는 일을 하십시오. 어떤 사람은 어려운 시기에 스트레스와 불안을 해결하기 위해 술이나 대마초 등의 물질을 사용할 수도 있습니다. 하지만 물질 사용은 잠재적으로 건강에 위험이 될 수 있으며, 정신 건강과 행복에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 물질 사용 시 소비하는 양과 빈도를 최소화하도록 노력하고, 아이 주위에서는 피하도록 하십시오.
- **다른 사람과 온라인으로 연락하십시오.** 우리는 혼자가 아닙니다. 자신의 느낌과 우려에 대해 친구나 가족과 이야기함으로써 서로 도움을 구하고 스트레스를 해소하십시오.
- **스스로를 진정시키십시오.** 1분간 자신의 마음을 가다듬는 활동을 하십시오. 자신의 생각과 느낌을 확인하십시오. 자신이 행복감을 느끼는지 아닌지 알아보십시오. 자신의 몸이 어떻게 느끼는지, 아프거나 긴장된 곳이 있는지 확인하십시오. 이렇게 하면 마음을 차분히 가라앉히는 데 도움이 됩니다.



이 시기에는 부모나 아이가 감당하기 어려운 감정, 스트레스, 혼란, 두려움 또는 노여움을 느끼는 것은 정상입니다. 추가적인 도움이 필요하거나, 자신의 감정이나 걱정에 대해 이야기를 나눌 누군가가 필요하다면 다음으로 연락하십시오.

- [청소년 상담전화](#)
- [캐나다 소아과 협회 - 부모를 위한 지역사회 기반 지원](#)
- [캐나다 가족 협회 - 가족 지원 센터](#)
- [캐나다 위기 서비스 - 자원 및 지원](#)
- [웰니스 투게더 캐나다: 정신 건강 및 물질 사용 지원](#)
- [개인을 위한 지원](#)
- [주/준주 코로나19 관련 정보](#)