



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

스트레스

당신과 아이에게 영향을 어떻게 영향을 미치는가



부모님이나 돌봄이는 가끔씩 압도적인 책임감을 가질 것 입니다. 아이를 돌보는 동안에, 당신은 많은 다양한 역할을 충족시키며, 집과 일자리, 다른 환경에서 스트레스를 갖게 될 것 입니다. 스트레스를 인식하지 못하고 다루지 못한다면, 스트레스는 당신의 신체적인, 감정적인, 그리고 정신적인 건강에 영향을 줄 수가 있습니다. 결과적으로, 당신의 가족 환경은 아이에게 영향을 줄 것 입니다.





건강 방식에 응답하기 위한 단계를 따르기 위해서, 스트레스의 징후를 눈치채는 것은 당신의 몸을 위해서 중요합니다. 당신은 스트레스의 원인을 제거할 수 있을 것이며, 스트레스를 줄이고 다룰 수 있습니다, 그리하여 당신과 아이를 위한 최고의 상태를 만들 수 있습니다.

★ 스트레스의 요인

스트레스는 다양한 긍정적인, 부정적인 요인에 의해 유발 될 수 있거나 요인들의 결합으로 인해 유발될 수도 있습니다. 스트레스의 소스는 다음과 같습니다:

- 사랑하는 사람의 질병이나 사망
- 고난에 영향을주는 가족과 친구
- 관계의 문제
- 작업의 손실
- 새 작업
- 직장과 가정의 균형
- 새로운 아기
- 어린이 훈계
- 금융 문제
- 이사

★ 스트레스의 효과

스트레스는 정신적, 정서적, 육체적으로 당신에 영향을 미칠 수 있습니다. 그것은 당신이 평소보다 다른 사람과 상황에 반응하는 원인이 될 수 있습니다. 아래에 있는 효과 중 일부는 스트레스가 몇몇 사람들이 가질 수 있습니다.

- 아이들을 밖으로 나가게 하기
- 아이들 무시하기
- 관계 문제
- 직장에서 어려움
- 건강 문제
- 무질서한 가정 환경
- 과민성
- 건망증
- 집중력 없음



★ 스트레스의 징후

당신이 스트레스를 받고있을 때 당신의 몸은 종종 당신에게 신호로 알려줍니다. 이러한 징후에 특히 주의하십시오.

- | | |
|--------------------|--------------|
| - 두통 | - 우울증의 정서 |
| - 허리 통증 | - 복통 |
| - 고혈압 | - 피로 |
| - 자주 아픔 | - 자기 어려움 |
| - 비정상적인 체중 감소 / 증가 | - 불안한 정서 |
| - 자주 소화 불량 | - 감기 염증 |
| - 우울 | - 과식 또는 덜 먹기 |

★ 스트레스 감소

다음과 같은 제안 사항들은 일상 생활에서 스트레스 수치를 줄여줍니다.

- 운동. (당신은 가운데 있는 화학물질을 태울 수 있습니다. 스트레스를 받는 동안 몸에 구축 할 수 있습니다.)
- 건강한 음식을 먹는다. (가공 식품을 피하십시오. 적은 설탕과 지방 음식과 더 많은 야채, 과일, 및 전체 - 곡물 음식을 먹는다.)
- 카페인, 알코올, 마약, 니코틴을 피하십시오.
- 충분한 수면을하고 휴식 시간을 확인합니다. (대부분의 성인은 하루 수면 평균 8 시간을 필요로 합니다. 아이들은 자신의 나이에 따라 평균 10-12시간이 필요합니다.)
- 당신이 즐기는 취미를 찾아보십시오.
- 가족들은 가정에서의 책임을 같이 참여한다.
- 당신은 선택할 수 있을 때 "아니오" 라고 말할 방법을 알아 봅니다.
- 당신의 마음에 혼란을 제거하기 위해 "할 일"의 목록을 확인합니다.
- 가족과 친구의 지원을 얻을 수 있습니다.
- 자신을 돌볼 수 있습니다.





스트레스는 일상생활에 있는 것입니다. 당신의 가족 환경에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 아이들이 스트레스를 어떻게 다룰 지를 알려줍니다.



★ 어린이에게 중점을 둡니다

- 당신이 자신의 스트레스를 관리할 수 있는 방법은 아이의 스트레스 레벨에 영향을 주고 이에 어떻게 대응하는지를 알려줍니다.
- 아이들이 따라 수 있는 예측 가능한 방법을 만들어주세요. 숙제, 식사, 플레이, 조용한 시간, 수면을 규칙적으로 관측하세요.
- 스트레스를 받는 동안 아이들이 어떻게 반응하는지에 관심을 집중하세요, 아이들의 말을 듣고, 그들의 언어와 행동을 관찰하세요.
- 그들의 가능한 압력과 초조함에 대해 어린이와 대화하세요. 그들은 자신의 기분을 말로 표현할 수 있습니다. 함께 솔루션을 토론하세요. 어려운 상황을 통해 돌봄과 걱정에 대해 보여주고, 당신과 아이의 관계를 강화시키세요.

★ 추가적인 도움

지역 사회 서비스 기관, 병원, 또는 커뮤니티를 통해 스트레스 관리 카운셀링과 상담을 받으십시오.

많은 스트레스가 초조함, 우울감, 궤양, 심장병, 공격적인 당뇨병을 야기합니다.

가끔씩 스트레스를 느끼지 않을 수도 있지만, 당신의 몸은 당신이 휴식을 필요로 한다는 사실을 보낼 것입니다. 천천히, 휴식을 취하고, 자신을 돌보세요.



더 배우기

어린이를위한 서적

GETTING OUT OF A STRESS MESS!

Michaelene Mundy, 일러스트 레이터 R.W. Alley

HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!

Mem Fox, 일러스트 레이터 Marla Frazee

성인을위한 서적

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD

American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

조직

HEALTHY CHILDREN

(847) 434-4000 또는 www.healthychildren.org