



COVID-19 기간 중에 청소년들을 위한 11가지 자기 관리 제안

COVID-19 이후 많은 청소년과 십대들이 그 어느 때보다 더 많은 스트레스를 받고 있습니다. 건강한 대처 방법이 없으면 **정신 건강에 적색 신호가 생길 수 있습니다**. 자기 관리를 하는 것이 스트레스를 예방하고 대처할 수 있는 좋은 방법이며 십대들이 가지고 있어야 할 중요한 생활 기술 중 하나입니다. COVID-19로 인해 일부 청소년들은 힘든 시간을 보내기도 했지만, 자기 관리를 **일상생활의 일부**로 만들 수 있는 기회를 만들었습니다.

- 자신의 행복과 웰빙에 도움이 되는 것이 무엇인지 반성하고 생각할 **시간을 줍니다**.
- 사회적 약속, 다른 활동 및 일과 관련해 경쟁하지 않는 시간을 **시간을 줍니다**.
- 악기 연주, 그림 그리기, 저널링, 과학 및 기술, 원예, 독서와 같은 새로운 기술이나 취미를 탐구할 **시간을 줍니다**.

자녀와 공유할 수 있는 다양한 자기 관리 실천 방법에 대한 제안 사항입니다. 이러한 활동의 대부분은 웰빙에 도움을 줄 수 있는 **대처 도구**에 포함될 수 있습니다. 모든 사람은 다 다르기 때문에 이런 자기 관리 제안은 모든 청소년에게 적용되지 않을 수 있습니다. 중요한 것은 여러분의 자녀를 위해 어떤 것이 효과가 있는지 찾는 것입니다.

청소년의 대처 툴 박스 아이디어

1. **나만의 시간을 내기.** 시간을 내는 것은 십대 자녀가 어떠한 활동을 하기 위해서 가장 먼저 필요합니다. 여러분의 자녀가 자기 관리를 위한 시간을 포함하는 일상을 만들도록 도와주신다면, 그 습관은 현재뿐만 아니라 미래에도 유지될 것입니다. 아래의 대부분은 많은 시간이 필요하지 않으며 일부는 15-2분 밖에 걸리지 않습니다.
2. **다른 십대들로부터 아이디어를 얻기.** 다른 또래 청소년들에게 효과적인 자기 관리 아이디어를 듣는 것이 큰 도움이 될 수 있습니다. 이 두 영상에서 **고등학생**과 **대학생**은 서로 다른 스트레스 요인한 스트레스에 대처하기 위해 사용하는 다양한 형태의 자기 관리를 공유합니다.
3. **명상하기.** 마음 챙김 명상은 뇌의 구조와 기능을 변화시키는 것으로 입증되었습니다. 마음 챙김 명상과 호흡 연습은 **불안**, **우울증** 및 스트레스의 스케치를 줄이면서 긴장을 푸는 데 도움이 될 수 있습니다. 그리고 오프라인으로 직접 가서 배울 필요가 없습니다. 온라인으로도 배울 수 있습니다(이에 관련한 YouTube 지도 영상 및 스마트폰 앱이 많이 있습니다).
4. **요가하기.** 요가 및 기타 유형의 동양의 건강법에는 스트레칭, 유연성향상, 심신의 조화가 포함됩니다. 이는 스트레스 감소와 웰빙에 도움이 될 수 있습니다. 요가 수업은 십대 자녀가 온라인으로도 할 수 있습니다. 많은 요가 스튜디오에서 Instagram 및 Facebook 라이브와 같은 사이트에서 무료 스트리밍 수업을 제공합니다.

5. **운동하기.** 운동은 다양한 형태로 제공되므로 침대 자녀가 탐색할 수 있는 많은 옵션이 있습니다. 근력, 지구력, 유산소 활동을 위한 훈련이 있습니다. 집에서 운동할 수 있는 무료 온라인 영상과 라이브 온라인 수업이 있습니다. 단순히 침대 자녀가 매일 산책을 하도록 격려하는 것 또한 훌륭한 운동이 될 수 있으며 가족이 함께 할 수 있는 일입니다. 운동은 침대 자녀의 신체적 건강을 유지하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 **우울증**과 **불안**을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
6. **더 많은 수면을 취하기.** 수면 부족은 침대의 생각과 육체적, 정서적 느낌에 해로울 수 있습니다. 대부분의 젊은 사람들은 최상의 기능을 발휘하기 위해 8~9시간의 편안한 수면이 필요합니다. 자녀가 가능한 한 규칙적인 수면을 할 수 있도록 도와주십시오. 자녀가 지금 좋은 수면 습관을 만든다면 앞으로의 미래에 더 도움이 될 수 있습니다.
7. **창의성을 통해 감정을 표현하기.** 자녀가 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있는 창의적인 방법을 선택하도록 격려하십시오. 일기 쓰기(예: 감사 일기), 시 쓰기, 그림 또는 스케치, 사진, 춤, 음악 연주 등이 될 수 있습니다. 중요한 점은 그들이 예술을 통해 감정을 전달할 방법을 찾도록 돕는 것입니다. 어떤 사람들은 이것을 더 진지하게 받아들이고 수업을 받기를 원할 수도 있지만, 혼자서 하는 미술도 마찬가지로 도움이 됩니다. 완벽을 위해 노력하지 않도록 상기시켜주십시오. 창의적인 예술에 몰두하는 것만으로도 부정적인 생각과 감정을 예방할 수 있습니다.
8. **애완동물과 시간을 보내기.** 가족이 애완동물을 키우고 있다면 이것은 자녀가 자기 관리를 할 수 있는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 애완동물을 껴안고, 돌보며, 애완동물의 무조건적인 사랑을 느끼는 것은 집에서 남는 시간에 활용할 수 있는 것입니다. 그리고 그들의 애완동물이 반드시 "털이 달린 동물"일 필요는 없습니다. 애완용 물고기조차도 차이를 만들 수 있다는 연구 결과가 있습니다.
9. **친구들과 연락하기.** 또래들과 만나 인생에서 어려운 일에 대해 이야기하면 웰빙을 증진하는 데 도움이 될 수 있습니다. 특히 COVID 기간에는 청소년들이 더 고립되었다고 느낄 때, 다른 한라들과 연락하는 것이 큰 도움이 됩니다. 전화, 문자 또는 영상 채팅을 통해 실시간으로 친구와 연락할 수 있는 방법이 있습니다. 친구와 함께 TV와 영화를 원격으로 시청하는 방법도 있습니다.
10. **장치를 끄거나 알림을 비활성화하기.** 자녀가 휴대 전화를 하루종일 사용하지 않는 것은 어려울 수 있지만 친구를 직접 볼 수 없는 경우에는 잠시 휴식을 취하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 문자 또는 온라인 게시물에 즉시 응답하지 못하는 것에 대해 약간의 불안감을 느낄 수 있습니다. 끊임없는 문자와 알림으로 매일 휴식을 취하는 일정이 자기 관리의 중요한 부분임을 이해하도록 도와주십시오. 기기로부터 휴식을 취하는 데 도움이 되는 좋은 방법은 직접 시범을 보이는 것입니다.
11. **다른 사람을 도와주기.** 우리의 두뇌는 도움을 주는 것에 반응합니다. 사실, 우리가 받을 때보다 다른 사람들에게 베풀 때 우리의 뇌에서 나오는 화학 물질이 우리의 기분을 좋아지게 만듭니다. COVID 이전에는 청소년이 커뮤니티 센터, 무료 급식소, 노인 생활 센터, 어린이 병원과 같은 장소에서 소규모 지역 활동에 동참하는 것이 더 쉬웠습니다. 하지만 지금도 다른 이들을 도와줄 방법은 많이 있습니다. 예를 들어, 최전방에서 일하고 있는 직원에게 카드를 보내거나, 도움이 필요한 단체나 개인에게 시간을 자원하거나, 마스크를 만드는 것입니다. 이와 같은 활동은 자녀가 다른 사람의 삶에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 Project TEACH 부모 및 가족 페이지 <http://bitly.com/PTEACH-Family Special>을 방문하십시오.

인쇄물 작성에 도움을 준 Project TEACH 부모 고문 그룹에 감사드립니다.