

※ 다음과 같은 방식으로 스트레스 관리 사이트를 활용하는 소아청소년을 도울 수 있습니다.

1 / 공감하고 인정하기



▶ 스트레스 관리 사이트 **사용을 유도하는 첫 단계**로 가장 중요합니다.

- 스트레스로 인한 **불편감이나 고통 등의 감정을 충분히 공감**해주어야 합니다.
- **스트레스**는 능력이나 의지 부족에서 기인하는 것이 아니라, **일반적으로 경험할 수 있는 것**임을 알려주어야 합니다.
- 현재 느끼고 있는 감정이 과장되거나 비합리적이라고 평가하지 않습니다.

2 / 긍정적인 변화에 대해 짚어주기



▶ 스트레스 관리 사이트의 **지속적인 활용**에 중요한 부분입니다.

- 간혹, 단기간에 눈에 띄는 변화를 느끼지 못해 그만둘 수 있습니다.
작은 변화라도 달라진 부분에 대해 단계적으로 언급해 주시기 바랍니다.
- 처음부터 너무 높은 목표를 세워두고 쉽게 해결되지 않는 부정적인 부분에 초점을 맞춰 **실망하지 않도록 격려**해주시기 바랍니다.

3 / 꾸준히 모니터링하기



▶ 역시 스트레스 관리 사이트의 **지속적인 활용**에 매우 중요한 부분입니다.

- 사이트에 익숙하기 이전인 **초반에는 필요하다면 언제든지 함께 참여**할 수 있습니다.
- 가급적 소아청소년 스스로 본 사이트를 활용할 수 있도록 구성해 놓았으나, 혼자 활용하는 데에 어려움을 느낄 수 있으므로 **익숙해질 때까지 함께 참여**합니다.
- 익숙해지면 스스로 할 수 있도록 하되 **필요시 언제든지 도움을 요청**하도록 합니다.
- **반복 훈련의 중요성을 강조**하고 **지속적으로 활용할 수 있도록** 합니다.

가정에서의 활용 팁



1. 호흡법, 이완요법, 심상법, 마음챙김명상, 바디스캔은 동영상으로 소개되어 있습니다.
가족들이 함께 모일 수 있는 시간 (예: 저녁 식사를 마친 후, 주말 늦은 아침 등),
같은 장소 (예: 거실, 마당, 공원 등)에서 **함께 해보고, 마친 후에는 느낀 점을 공유**하도록 합니다. 익숙해지면 규칙적으로 할 수 있도록 가족 내 약속으로 정합니다.
2. 사이트에 소개된 방법 이외에 **스트레스를 관리에 도움이 되는 자신만의 방법을**
매월 한 가지씩 이야기하고 주말에 함께 해볼 수 있습니다 (예: 함께 자전거타기,
슬라임 만들기, 경쾌한 음악을 들으며 떠오르는 대로 그림 그리기 등)
3. 인지행동치료 동영상을 활용할 때에는 끊지 않고 재생할 수도 있지만,
질문 형태의 영상에서는 잠시 동영상을 멈추고 부모가 아이들에게 질문에 대한 답을
생각하고 답해보도록 하여 보다 **적극적인 참여를 유도**할 수 있습니다.
4. 자연스럽게 자신의 고민을 떠올리고 이야기할 수 있는 시간이 만들어져 **부모의 도움이**
필요한 자녀의 문제를 탐색하고 필요 시 해결책을 제시하거나 개입할 수 있습니다.