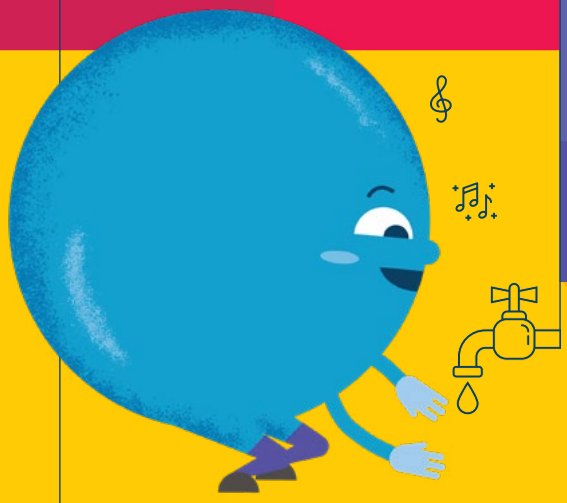
3 코로나(COVID-19) 육아 팁
규칙 만들기

코로나로 인해 재택근무가 실행되고 개학이 연기되며 부모와 자녀의 일상생활이 달라졌다.
이러한 변화는 부모와 자녀 모두에게 힘들 수 있다. 규칙을 만드는 것은 가정에 도움을 준다.

자유롭지만 질서 있는 일일 계획표 만들기

- 자녀를 위해 하루 중 활동과 자유시간이 포함되어 있는 **계획표를 만들자**. 가족이 함께 계획을 세우고 따르면 자녀가 안정감을 갖게 되어 부모의 지시 또한 더 잘 따르게 된다.
- **청소년인 자녀**는 부모와 같이 계획을 세울 수 있게 한다. 계획표를 자신이 만들었으면 따를 확률도 높아진다.
- 매일 **운동시간**을 갖자. 운동을 통해 스트레스와 에너지를 분산할 수 있다.



사회적 거리두기 교육하기

- 정책적으로 괜찮다면 밖으로 나가 실생활에서 사회적 거리두기를 실천해보자 .
- 사람들에게 나눌 수 있는 편지와 그림을 만들어 보자. 응원의 한마디가 적힌 편지를 집 밖에 붙여 지나가는 사람들과 함께 나눠 보자.
- 가족이 다 같이 어떻게 코로나에 대처하고 있는지 이야기할 때 자녀는 안전감을 느낀다. 자녀의 의견도 진지하게 들어봐 주자.

손 씻기와 청결을 재밌게!

손 씻는 **20초 동안 부를 노래와 동작**을 만들어 놀이 활동으로 바꿔보자. 손 씻기를 잘 해낼 때마다 칭찬해 주는 것 또한 잊지 말자.

얼굴 만지지 않기 놀이 시간을 정해놓고 누가 얼굴을 제일 안 만지는지 서로 세어보고 가장 적게 만진 사람에게 상을 주는 놀이 활동이다.

부모는 자녀의 거울이다

- 부모가 사회적 거리두기와 청결에 솔선수범을 하면 자녀는 보고 배운다. 우리보다 어려운 사람과 아픈 사람을 도와주며 모범을 보여주자.

매일 밤 하루를 되돌아보는 시간을 갖기.
자녀와 함께 하루 중에 재미있었던 일 혹은 좋았던 일 하나를 나눈다.

하루 중 칭찬 받을 행동을 했다면 자신에게 칭찬의 말을 건네보자

더 많은 육아팁 바로가기:

WHO 육아팁 | 유니세프 육아팁 | 다른 언어로 보기 | 참조자료

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID From the American People · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.