

부모역할 하기

부모역할 하기 프로그램은 우리에게 무엇을 가르쳐 주나요?

- 아동대우에 관하여 나라에서 정한 법률.
- 어떻게 하면 더 효율적인 부모가 될까.
- 다른 부모들에게는 어떤 것들이 도움이 되었나.

우리는 캐나다에 새로 와서 아직 영어를 못합니다. 부모역할 하기 프로그램을 알려면 어디에 가야 할까요?

- 지역 이민자 봉사기구
- 교육청 소속 복합문화 교육 상담원과 정착안내 담당자.
- 네이버후드 하우스
- 커뮤니티 센터
- 교회
- 가족과 친구들
- 주정부 기구

캐나다 식품 안내서

하기의 웹사이트에서 번역된
안내서를 참조하세요.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

“Parenting”



“부모역할 하기”

[Korean]

이 간행물은 밴쿠버 교육청
정착상담사 프로그램의 스폰서로
영어교사들이 밴쿠버 교육청
복합문화상담사들과 함께 제작한
시리즈물 중 하나입니다.



이 프로그램은 캐나다 연방정부와 비씨
주정부가 재정후원하였습니다.

부모역할 하기



자주 하는 질문에 대한 답변

부모역할 하기

자녀들의 등교 준비를 위하여
학부모/ 보호자는 매일 무엇을 할
수 있을까요?

수면

- 밤에 수면을 잘 취한 학생들은 더 기민하고 에너지가 많으며 학습도 더 잘 할 수 있습니다.
- 많은 아동들과 청소년들이 매일 밤 잠을 충분히 자지 못한다는 연구 보고서가 있습니다.
- 대다수의 아동과 청소년들은 매일 밤 8~10 시간의 수면이 필요합니다. 어린 아동들은 청소년 보다 수면 시간을 더 필요로 합니다.



건강식

건강한 식품 선택이란 설탕이나 기름기 있는 음식의 섭취를 제한하는 것입니다. 캐나다 식품 안내서에 여러 제안들이 나와 있습니다. (팜플렛 뒷면의 웹사이트 참조)

아침과 점심

- 빵, 달걀, 치즈, 콩류, 쌀 등.

간식

- 신선한 과일과 야채.

방과 후에는 우리 자녀에게
무엇을 해 줄 수 있나요?

- 그 날 학교에서 일어난 일에 대하여 대화합니다.
- 그림책을 함께 봅니다.
- 다음 날 학교 갈 준비를 함께 합니다.
- 저녁식사 준비를 도와달라고 합니다.
- 함께 운동을 하거나 커뮤니티 센터에 갑니다.
- 티비나 비디오 게임을 하루 1~2 시간 이내로 제한합니다.



우리는 어떻게 자녀들에게
일관적이고 긍정적이 될 수
있을까요?

아이들은 규칙과 한계선을 필요로 합니다. 가정에서 수용되는 행동과 받아들이지 않는 행동을 정합니다.

자녀와 규칙에 대하여 이야기합니다. 기억하십시오:

명료하고
단호하며
일관성 있게 할 것.

몇 가지 행동에 고쳐야 하는 것이 있다면 한 번에 한 가지만 다룹니다.

행동에 조금이라도 좋은 변화가 보이면 그 변화를 보고 있다는 것을 알려주고 노력을 칭찬해 줍니다.