

## COVID-19 동안 아이들과 가족들의 대하는법과 대처법

아이들은 대개 주위에 있는 어른들을 보고 반응을 합니다. COVID-19 을 침착하고 자신 있게 대처한다면 본인의 아이를 서포트하는데 도움일 될 것입니다. 아이를 도울 수 있는 여러 가지가 다음에 언급됩니다

### COVID-19 에 대한 사실만 얻으세요

몇 개의 믿을만한 출처를 찾으세요. Outbreak 에 대한 최신의 정보와 어디에서 믿을만한 정보를 얻을 수 있는지 아는 것은 아이들과 솔직하게 터놓고 이야기하는데 도움을 줄 뿐 아니라 아이들이 위험에 대하여 좀 더 현실적으로 생각할 수 있도록 도와줄 것입니다.

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/page16944.aspx>

**아이와 대화를 자주 하시고 현재 상황을 이해 할수 있도록 질문을 격려해 주세요.**

대화의 시작은 아이에게 현재 상황에 관하여 무엇을 알고 있는지 물어보는 것입니다.

아이가 무엇을 말하고 있는지 관심을 두시고 머리와 가슴으로 귀 기울여 주세요.

아이들의 감정과 생각에 대하여 이야기 할 수 있도록 격려해주세요. 만약 아이들이 감정을 단어로 표현하는데 힘들어 한다면, 창의적인 방법으로 (예를 들어 그림이나 음악) 표현할 수 있도록 해주세요.

아이들의 감정을 심판하지 말고 받아주세요. 감정은 생겼다가도 없어집니다. 슬프고, 속상하거나 괴롭다고 느껴도 괜찮습니다. 대부분 감정은 오래가지 않습니다. 이런 감정을 느끼고 있을 때 어떻게 반응하는지가 문제가 될 수 있습니다.

질문에 답변은 침착하고, 안심시키게, 그리고 정직하게 해주세요. 아이의 나이와 능력에 맞추어 이해할 수 있도록 답변해 주세요.

잘못된 정보는 바로잡아 주세요.

걱정하지 말라고 말씀하시는 건 피해 주세요. 우리의 목표는 아이가 믿을만한 정보에 기반하여 실질적으로 위험을 평가할 수 있도록 도와주는 것 입니다.

어떻게 아이들이 본인 자신들과 다른 이들을 아프지 않게 보호할 수 있는지를 집중할 수 있도록 해주세요.

아이들이 이상한 것을 보거나 이상한 것을 듣고 난 후 그게 사실인지 나에게 물어보러 오도록 해주세요.

편안하도록 해주시고 인내심 있게 대해주세요.

정기적으로 아이의 감정을 확인해 주세요.

**긍정적인 활동과 안전에 대한 생각을 격려해 주세요.**

정기적인 활동(예를 들어, 가족 식사 시간, 취침 시간, 게임, 영화, 종교, 신체적 활동, 음악 듣기)를 지속해 주세요. 이는 안정감과 안심할 수 있도록 도와줍니다. 이 질병이 퍼지지 않도록 열심히 일하고 있는 사람들에게 대하여 이야기하고 나와 아이가 우리 자신을 보호하고 우리 커뮤니티를 보호할 수 있는지에 대하여 대화해 보세요(예를 들어, 손을 잘 씻기, 기침과 재채기는 팔꿈치에 하기).

**부모님과 보호자를 위한 자가 관리**

과다한 정보, 걱정과 이런 상황에 관한 불확실성은 주체를 못 하게 할 수도 있습니다. 내 자신을 위하여 정기적인 스케줄을 갖고, 건강한 음식을 섭취하고, 충분히 잠을 자고, 신체적으로 활발하게 지내고, 연락하고, 스트레스를 잘 관리할 수 있는 것이 중요합니다. 깊은 숨을 들이쉬고 스트레스를 위하여 휴식을 취해주세요. 본인의 감정에 관하여 솔직해지시고, 걱정하면서도 일들을 하고 끝낼 수 있다는걸 보여주세요. 필요하다면 가서 해야 했던 활동들을 창의력 있게 조정할 수 있을지 찾아보세요(그리고 내 웰네스와 자가관리에 도움을 줄 만한 새로운 기회를 찾아보세요).내가 내 자신을 잘 돌보아야 내 아이들을 잘 서포트 해줄 수 있습니다.

**미디어에 노출된 시간을 줄이세요**

필요한 정보는 받으시되 미디어나 소셜미디어에 노출되는 시간을 줄이세요. 본인이나 아이들이 주체못하도록 느낄 수도 있습니다. (<https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/screen-time-and-digital-media>)

**서포트를 받으시고 연락을 지속하세요**

자가격리가 필요하다면, 전화하거나, 문자 보내거나, 이메일 하거나 비디오 채팅과 소셜미디어로 소통하세요. 또한 온라인 게임 등을 같이 함으로써 친구들이나 가족들과 같이 연결하고 즐겁게 지낼 수도 있습니다.

## 활동적인 삶을 유지하세요

친구들로부터나 내가 즐기는 스포츠 등으로부터 떨어져 실내에만 있다는 것은 아주 힘들지만, 스크린 시간을 줄이고 활동적인 삶을 유지할 수 있습니다. 같이 집안에서 할 수 있는 아주 많은 활동들이 있습니다. 다음의 아이디어들을 고려해 보세요:

1. Riverbank – 이것은 빨간불, 녹색불의 실내 버전으로 아주 재미있습니다.
  - Form a line with string, tape, or an item already on the ground.
  - The leader will yell “river”, “bank”, or “riverbank”.
  - Players hop forward when they hear “river” and backward when they hear “bank”.
  - When the leader calls out “riverbank”, players hop sideways with one foot in the river and one foot in the bank.
  - Add an additional physical activity component by having participants do jumping jacks when they make a mistake before rejoining the game.
2. Everyone Around Me
  - 원을 그리며 의자에 앉거나 정해진 자리에 바닥에 테이프나 줄을 놓고 앉습니다.
  - 한 명은 중간에 의자나 지정석 없이 서 있습니다. 이 사람은 술래가 됩니다.
  - 술래는 본인에 관한 사실을 하나 크게 말합니다. 예를들어: 파란 셔츠를 입은 Everyone around me
  - 그럼 술래를 포함 파란색 셔츠를 입은 모든 사람은 일어나서 새로운 의자나 자리를 빨리 찾아야 합니다.
  - 자리를 못 찾은 한사람이 새로운 술래가 됩니다.

*Adapted from: asphaltgreen.org*

## 어떻게 대화하는지 신경을 쓰세요.

어떤 커뮤니티나 그룹에 책임을 돌리지 말고 사람을 먼저 생각하세요. 이 사람은 COVID-19 바이러스를 가진 사람이다.

## 더 도움이 필요하신가요?

만약 아이가 지속해서 자신의 감정을 대처하는데 힘들어하거나 스트레스의 증상 (예를 들어, 불면증, 분리 불안의 재시작, 많은 안심의 필요, 친구에게 관심이 없어진다든지 과한 손 씻기 같은 반복적인 행동)이 보인다면 전문가에게 도움을 청하세요.

출처: 알버타 헬스 서비스 정신 건강 서비스, 2020 년 5 월