

아이들이 코로나바이러스(COVID-19) 불안에 대처할 수 있도록 도와주는 7 가지 방법

정확한 검증과 공감을 통해 아이들의 걱정을 해결해주시요.

- 아이들의 우려 사항을 경청하고 아이들이 들은 정보의 출처를 확인해주시요. 아이들의 두려움을 인정해주시요. “우리가 정확히 알지 못하는 새로운 병이 유행하면 당연히 겁이 날 수 있어.”라는 식으로 말해줌으로써 말입니다. 마지막으로, 아이들이 들었을지도 모르는 잘못된 정보를 부드럽게 정정해주고, 아이들이 계속해서 질문을 할 수 있도록 격려해주시요.

아이들의 발달 단계에 적절한 방식으로 사실을 전달해주시요

- 아이들과 COVID-19에 대한 이야기를 할 때 성인 수준의 대화는 지양해주시요. 간결하고, 아이들의 발달 단계에 적절한 방식으로 아이들의 질문에 답변해주시요. 예를 들어, 어린 아이에게 “코로나바이러스는 새로운 유형의 감기/플루야. 건강을 지키려면 손을 더 자주 씻고 재채기를 할 때 팔꿈치로 입을 가려야 해.”라고 설명할 수 있습니다.
- 전 세계 의사들과 기타 전문가들이 바이러스를 막기 위해 열심히 노력하고 있다는 사실을 아이에게 말씀해주시요. 똑똑하고 유능한 사람들이 현 상황 해결을 위해 조치를 취하고 있다는 사실을 이해시키는 데 도움이 됩니다.

자율권을 주어 아이들을 안심시켜 주시요

- 적절한 손 씻기와 기침 예절을 실천하고 건강을 위한 기타 조치를 취함으로써 아이들이 스스로와 다른 사람들을 보호할 수 있다고 안심시켜주시요.

아이들이 좋아하는 방법을 적용해주시요

- 예를 들어, “ABC” 같은 20 초~30 초 분량의 노래를 같이 부르면서, 아이들에게 얼마나 오래 손을 씻어야 하는지 가르쳐주시요. 아이들이 좋아하는 다른 노래를 20 초~30 초만 부르는 방식으로 가르쳐주셔도 됩니다.

다른 사람을 친절하게 대해야 한다고 가르쳐주시요

- 언제나 그렇듯이, 출신 국가나 외모에 상관없이 모든 사람들을 친절하게 대하도록 아이들을 가르치는 것은 많은 도움이 됩니다. 다른 사람을 친절하게 대하는 것은 어려운 일이 아닙니다. 심지어 두려움을 느낄 때도, 친절하게 행동하는 것은 가능한 일입니다.

긍정적인 행동을 본받아야 한다는 것을 기억해주시요

- 부모가 좋은 대처 능력을 보여주면, 아이들 또한 본인이 안전하다고 안심하는 데 많은 도움을 받을 수 있습니다. 결국, 아이들은 새로운 상황에 반응하는 법을 자신의 부모로부터 배우는 것입니다.
- 아이들이 실수할 수도 있다는 것을 기억해주시요. 만약 여러분의 아이가 실수로 손을 씻지 않거나 팔꿈치를 입은 막은 채 재채기를 하지 않는 경우, 부드럽게 실수를 지적해주시요. 실수로 인해 발생할 수 있는 결과를 가지고 아이들을 겁주는 것은 도움이 되지 않습니다.

아이들의 행동 변화를 주시해주시요

- 아이의 수면, 식욕, 친구와 함께 있거나 외출을 하는 것에 대한 관심, 지나친 손 씻기, 안전함을 보장받고자 하는 욕구 등은 아이에게 더 많은 도움이 필요하다는 신호가 될 수 있습니다.

대중 여러분들은 **Orange** 카운티 보건 당국 전용 웹사이트 www.ohealthinfo.com/novelcoronavirus 로
가서 최신 소식들을 확인해주시기 바랍니다.

채택 기관: CHOC Children's

