

# COVID-19 발생 시 어린이 스트레스 대처 지원



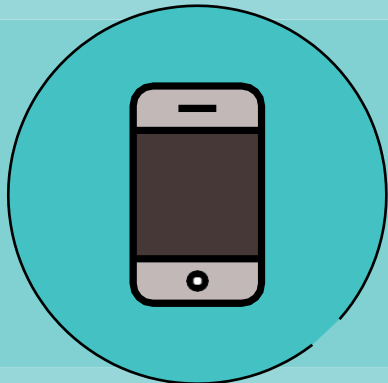
아이들은 스트레스로 인해 더욱 더 매달리고, 불안해하고, 우려되고, 화를 자주 내거나 동요하고, 야뇨증 등 다양한 방법으로 반응할 수 있습니다.

자녀들의 반응에 지지적으로 대응하시고, 자녀들의 고민을 들어주시며, 각별한 사랑과 관심을 주십시오.

아이들은 어려운 시기에 어른들의 사랑과 관심이 필요합니다. 여러분의 시간과 관심을 투자하십시오.

꼭 자녀들의 말을 들으시고, 상냥하게 말씀하시고, 안심시키십시오.

가능하다면 아이가 놀 수 있는 다양한 기회를 만드시고 긴장을 풀게 하십시오.



자녀들을 부모와 가족과 가까이 생활하며 가능한 한 자녀와 보호자를 떨어지지 않게 하도록 노력하십시오. 이산이 발생하는 경우(예: 입원) 정기적인 연락(예: 전화) 및 안심하게 하십시오.

가능한 한 규칙적인 일상과 일정을 지키거나 안전하게 놀고 휴식을 취할 수 있는 시간뿐만 아니라 학교/학습 등 새로운 환경에서 새로운 일과를 만들어내도록 도와주세요.



일어난 일에 대한 사실들을 제시하시고, 지금 일어나고 있는 일을 설명하시고, 나이에 따라 이해할 수 있는 말로 질병에 감염될 위험을 줄이는 방법에 대한 명확한 정보를 제공하십시오.

여기에는 안심을 시키며 발생할 수 있는 일에 대한 정보 제공도 포함됩니다(예: 가족 구성원 및/또는 아이가 몸이 좋지 않기를 시작하여 의사의 도움을 빌려 나아지게 하기 위해 한동안 병원에 가야 할 수도 있다).