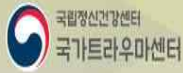




보건복지부



국립정신건강센터
국가트라우마센터



대한산정정신의학회

코로나19 극복을 위한



아이를 돌보는
어른의

마음건강지침

감염병 유행 시 어린이와 청소년이 극심한 스트레스를 받습니다.

아이들이 스트레스를
잘 극복할 수 있도록
부모님과 선생님은
아동청소년의 스트레스 반응을
이해하고 공감해주세요.

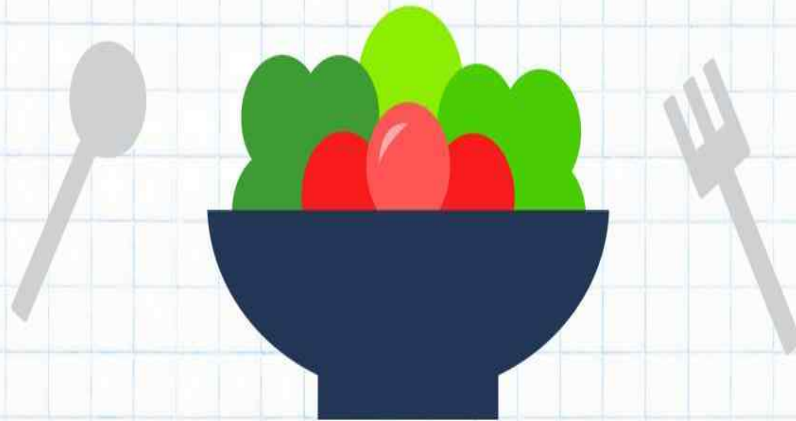




1 자녀와 공감하는 대화를 나누세요.

자녀가 편하게 감정과 생각을 표현할 수 있도록 불안과 공포를 느끼는 것이 자연스러운 것임을 설명하고, 공감하는 태도가 중요합니다.

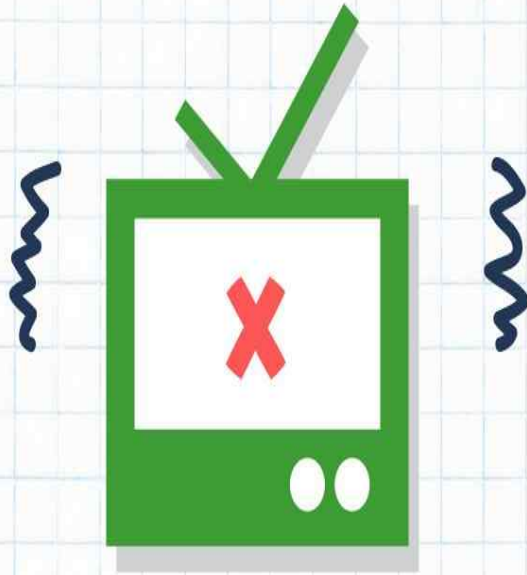
아이의 질문에 정확히 모른다면, 함께 정보를 찾거나 잘 모른다고 솔직하게 답하는 것이 아이들을 안심시킬 수 있습니다.



2 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

아이들을 잘 돌보기 위해선
어른이 자신을 잘 보살피는 것이 중요합니다.

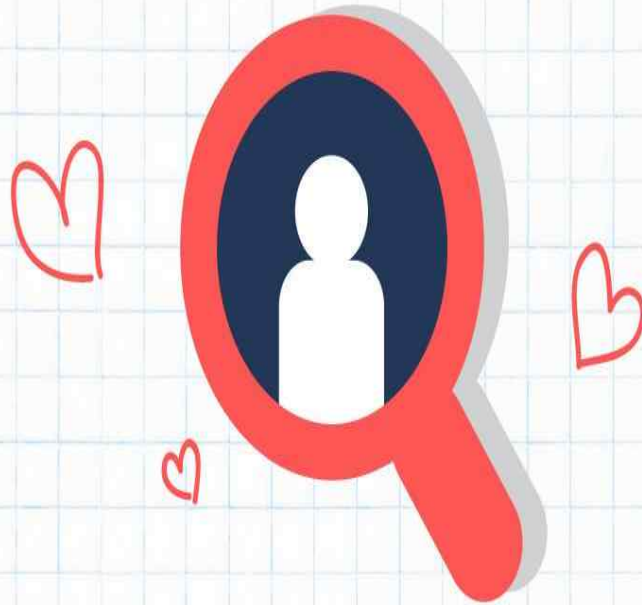
건강한 생활로 자신을 돌보는 모습을 보여주고
아이들이 따르게 해주십시오.
손 씻기와 같은 감염병 예방 지침들을
실천하는 것도 가르쳐주세요.



3 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 막아주세요.

자극적이고 부정확한 정보를 지속해서 보면
불안을 느껴 학업이나 교우관계에도
어려움이 야기될 수 있습니다.

같이 뉴스에 관해 이야기하는 시간을 가지며
언론을 객관적으로 평가하는 법을 알려주면
아동청소년의 건강한 세계관 형성에도 큰 도움이 됩니다.



4 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

아이는 자신의 잘못으로 격리됐다고 생각할 수 있습니다.
격리 조치를 이해할 수 있도록 설명해주고,
고립감을 느끼지 않도록 해주세요.

전화 등으로 선생님, 친구와 관계를 유지하도록 해주고,
격리가 끝난 아동청소년은
가족과 친구, 학교가 따뜻하게 환영해주세요.



5 개학이 연기된 경우

주로 가정에서 생활을 하게 된 아동청소년은
시간을 규칙적으로 보내야 합니다.

인터넷, 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록
휴식 시간을 알려주고 가족의 대화 시간을 늘려주세요.
아동의 연령에 따라 양육 도움을 받을 계획도 필요합니다.

코로나19 극복을 위한
마음건강지침



마음건강지침의 원문은

대한신경정신의학회 홈페이지
(<http://www.knpa.or.kr/>)에서
확인해주세요