

코로나19 함께 이야기해봐요!

어린이의 몸과 마음 돌보기

오들오들~

코로나19 바이러스 무서워요!



- 나 코로나 걸리면 어떻게 하지?
- 이러다가 우리 가족 걸리면 어떻게 해?
- 세상에 큰일이 난 거 아닐까?
- **무서워. 걱정돼.**
- 집에서 심심해. 지겨워.
- 바깥에 나가서 신나게 놀고 싶어.
- 친구들 보고 싶어.
- 학교는 언제 갈 수 있을까?

괜찮아요. 걱정하지 말아요!

- 조심하면 코로나19에 잘 걸리지 않고, 걸려도 심하지 않은 경우가 많아요.
- 코로나19에 걸린 많은 사람들이 치료를 받고 건강해지고 있어요.
- **전염병 때문에 걱정하는 것은 자연스러운 거예요.** 걱정하는 덕분에 더 조심해서 안전할 수 있어요.
- 많은 어른들이 코로나19를 예방하고 치료하기 위해 애쓰고 있어요.
- 특히, 어린이 여러분들을 안전하게 보호하기 위해 최선을 다하고 있어요.

우리 이렇게 해봐요!

- **비누로 손씻기 30초!** (생일축하 노래 2번) 제일 중요하니 자주 씻기로 약속해요.
- 잠자기 전 양치질도 꼼꼼히 해요
- 사람들이 많은 곳에서는 **마스크**를 써요.
- 기침을 할 땐 **옷소매로 가리고!**
- 매일매일 **규칙적**으로 먹고 씻고 자요.
- 자주 창문을 열어 **환기**해요.
- 친구들과 연락해요. **편지**를 써봐요.
- 좋아하는 놀이를 해요. **뭘 좋아해요?**
- **걱정이 되고 무서울 때는 어른과 이야기** 해요.
- 아플 땐 **참지 말고 빨리 어른에게** 말해요.



이것도 해볼까요?

- 코로나19 에게 하고 싶은 말이 있다면 일기나 편지로 현재의 마음을 전해보세요.
- **코로나19를 물리치기 위해 열심히 일하는 분들이 있어요.** 응원의 편지를 써봐요. 그림 편지도 괜찮아요.
- **코로나19가 다 지나가면 하고 싶은 일을 마음껏 상상해봐요.** 글짓기를 하거나 그림을 그려봐요.
- 새 학년에서 만나게 될 새로운 친구들을 기대해봐요.
- 학교에 등교하면 제일하고 싶은 일은 무엇인가요?
- 담임 선생님이 어떤 분이면 좋을까요?

코로나19 함께 이야기해봐요!

어린이의 몸과 마음 돌보기 (보호자용)



어린이들을 도와주세요!

Q1. 아이가 코로나19 때문에 많이 불안해 하네요.
어떻게 얘기해 주어야 할까요?

“걱정하는 마음이 드는 것은 자연스러운거야.
괜찮아.”라고 말해 주세요.
전염병 불안은 자연스러운 반응임을 이해하고
걱정하지 말라는 말 대신 걱정을 들어주세요.

Q2. 부모인 우리도 걱정이 많고 불안해요. 이런
부모의 행동이 아이에게도 영향을 미칠까요?

아이들은 어른들의 반응에 영향을 많이 받습니다.
아이들에게 **담담하고 평온한 태도를 보여주세요.**

Q3. 아이가 특별한 걱정이나 불안을 말하지는
않아요. 그럼 괜찮은 거겠죠?

걱정이 있어도 **말로 표현을 잘 못할 수도 있어요.**
평소보다 말수가 줄거나 이유 없이 아프다고 하
거나 악몽을 꾸고 깊은 잠을 못 자거나 짜증, 눈
물, 화가 많아졌다면 도움이 필요해요.
**어떤 걱정거리가 있는지, 무슨 생각을 하는지, 지
내는 것은 괜찮은지 물어보며 잘 들어주세요.**



어린이들을 도와주세요!

정확한 정보로 안심시켜주세요.

학교와 병원, 지역사회와 어른들이 최선을 다해 노력
하고 있고, 특히 어린이들을 안전하게 지켜줄 것이라
고 이야기해 주세요.

**실제로 아동이 할 수 있는 것들에 대해서
이야기하고 실천할 수 있도록 도와주세요.**

손씻기 계획 세우기(스티커판 이용 등), 외출 시 마
스크 쓰기, 아픈 사람들이나 의료진 생각하면서 하루
에 한번 응원하기/기도하기 등 기본적이고 구체적인
행동들이 좋아요.

규칙적인 생활과 신체활동을 도와주세요.

아이가 학교를 가지 않더라도 집에서 규칙적으로 생
활하고, 다양한 놀이 활동이나 집안일 돕기를 통해
신체활동을 할 수 있도록 도와주세요.

**아이들 앞에서 특정 집단에 대한 비난이나
혐오의 발언을 하지 말아주세요.**

다른 어른들, 또래, 방송매체로부터 혐오 발언 등을
접하지 않도록 주의를 기울여 주세요. 필요한 경우,
아이들에게 해당 발언이 옳지 않다고 설명해 주세요.