



## 섬세한 우리 아이 불안감 달래기 (섬세한 아이는 변화와 자극에 민감한 아동)

학부모님 안녕하십니까? 본교 상담실에서는 현재 코로나19 감염증에 대한 확산 우려로 개학이 추가 연기되면서 발생할 수 있는 여러 심리적 어려움을 예방 및 최소화하기 위해 각 가정에서 참고할 수 있는 방안을 소개드립니다. 이에 학부모님께서 휴업기간 동안 학생들과 함께 가정에서 몸과 마음이 건강하게 생활 할 수 있도록 다음 사항을 참고하여 자녀와 대화해주시길 부탁드립니다.

### 우리 아이가 “불안”하다는 신호

1. 코로나 19에 대한 이야기를 할 때, 땀을 부린다.  
(평소와 다르게 손이나 발을 꼼지락거린다. 행동이 부산스러워진다 등)
2. 코로나 관련 질문을 반복적으로 한다.
3. 관련 뉴스를 못보게 한다(또는 시청이나 청취를 방해한다.)
4. 주변 사람들이 코로나19에 관해 이야기하는 것을 싫어한다.
5. 예방행동수칙에 과도하게 집착한다.
6. 신경질과 짜증이 늘었다.

### 불안 달래기 STEP

#### 1. STEP 1 – 불안 탐색

- 편안하고 안정적인 분위기에서 코로나19에 대해 아이가 어떻게 생각하고 느끼는지 물어봐주세요.
- 아이들은 불안감이 크면 그 감정에 압도되기 때문에 표현하는 것을 싫어하거나 어려울 수 있습니다. 그렇기 때문에 안심시키며 구체적으로 질문하는 것이 필요합니다.
- (예시) “어른들도 코로나 때문에 불안하기도 해. 그런데 코로나에 대해 제대로 알면 그렇게 무섭지 않을 수 있어. 아빠(엄마)생각에도 OO도 불안하지 않을까 생각이 드는데 혹시 그러니?”

#### 2. STEP 2 – 경험 타당화

- 아이의 감정에 공감해주세요. 공감은 아이로 하여금 자신의 감정이 이상하거나 잘못된 것이 아니라 자연스러운 것이라고 느끼게 합니다. 그래서 자신의 마음을 좀 더 솔직하게 이야기할 수 있게 만듭니다.
- (예시) “그래~ OO가 그런 생각이 들었으면 걱정되고 무섭기도 했겠다. 그래서 아까 엄마가 아빠랑 이야기 하는 걸 싫어했구나.”

#### 3. STEP 3 – 긍정적 정보 제공

- ① 완치된 사례에 대한 이야기를 해주세요.
- ② 기저질환(지병)이 없는 경우, 증상이 경미할 수 있다는 것을 알려주세요.



## 섬세한 우리 아이 불안감 달래기 (섬세한 아이는 변화와 자극에 민감한 아동)

③ 국내 방역 체계가 잘 구축되어 있다는 것을 설명해주세요.

④ 백신이 연구개발 중이라는 것을 알려주며 안심시켜 주세요.

※주의: 정보제공 시 예방방법을 초반에 강조하면 더 불안해 할 수 있습니다. 위의 설명 후 “질병관리 본부의 코로나19 예방방법”을 차근차근 안내해주세요.

### 4. STEP 4 – 정보탐색을 통한 환기

○ 코로나19에 대해 궁금한 것이 있는지 확인 해 주세요.

○ 만약 있다면, 부모님과 함께 찾아보는 것이 도움이 됩니다.

※주의: 자극적인 정보나 시청각 자료는 피하는 것이 좋습니다. 위의 정보탐색의 목적은 정확하고 자세한 정보를 제공하기 위함이 아니라, 아이를 “안심”시키는 것입니다.

### 5. STEP 5 – 안정감 다지기

- 자 이제 아이의 현재의 마음이 어떤지 물어봐주세요. 이야기 하기 전과 달라진 점이 있는지 질문해주세요. 마음이 편해졌다면 어떤 것 때문에 그렇게 될 수 있었는지 확인해 주세요. 이런 과정을 통해 아이가 자신의 변화를 보다 명확하게 인식 할 수 있게 됩니다.
- (예시) “OO야 이렇게 얘기하니까 마음이 좀 어때?” “아빠(엄마)랑 얘기하기 전과 어떻게 달라졌어?”

### 알아두시면 좋은 팁!

1. 부모의 불안이 아이를 불안하게 만듭니다. 그래서 부모님의 마음관리가 우선입니다.
2. 코로나 19에 대한 뉴스를 시청 또는 청취하는 동안, 아이의 상태를 살펴주세요.  
섬세한 아이들은 불안감이 자극될 수 있습니다.
3. 지나치게 구체적인 정보(일일 확진자 수, 사망자 수 등)에 대한 이야기는 아이를 더 불안하게 만듭니다.
4. 이후에도 아이 마음에 관심을 가지고 안부를 물어봐주세요.

#### [스트레스 관리-명상] 가정에서 아이들과 함께 할 수 있는 마음챙김 대화

- 다음은 코로나19 사태에 자녀와 어떻게 대화하면 좋을지 구체적으로 안내하는 명상입니다. 다음 링크를 활용하시어 학부모님들께서 아이들과 함께 마음챙김 대화를 해보시길 권해드립니다.
- <https://together.kakao.com/mind/244>(출처: 카카오 같이의 가치 마음챙김-명상가 유정은)

섬세한 우리아이 불안 달래기/ 출처: 한국상담심리학회 KCPA

2020. 4. 16.

군 산 진 포 초 등 학 교 장