



아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침

아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침

#코로나19_극복 #힘내라_대한민국

코로나19로 인한 마음의 고통, 예방하고 치료할 수 있습니다.
위기상황, 다함께 이겨냅니다.



1 자녀와 공감하는 대화를 나누세요

아이가 편하게 감정과 생각을 표현할 수 있도록 격려하며 공감해주세요.
황당한 유언비어를 얘기해도 비난하지 말고 자녀의 눈높이에서 침착하고 간단명료하게 질문에 답해주세요.
궁금증을 들어주고 부모가 정확히 모르는 정보는 함께 찾아보며 솔직히 답하는 것이 좋습니다.

2 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요

아이들을 잘 돌보기 위해서는 어른도 스스로를 돌봐야 합니다.
건강한 식습관, 충분한 수면, 운동 등으로 자신을 돌보고 아이들도 따르게 해주세요.
보호자들도 걱정되고, 두렵고, 화낼 수 있습니다.
가족이나 친구 등 주변에 도움을 요청해 걱정하는 부분을 표현해주세요.

3 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 막아주세요

자극적이고 부정확한 정보에 계속 노출되면 불안을 느끼고 학업이나 교우관계에도 어려움이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.
부모와 함께 뉴스를 보며 이야기를 나누는 시간을 갖는 것이 좋으며, 유언비어에 대해서는 올바른 정보를 알려주어야 합니다.

4 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다

격리된 아동이나 주변에 확진자가 있는 아동의 경우 자신의 잘못으로 상황이 벌어졌다고 생각할 수 있습니다.
격리 상황에서 느끼는 감정에 공감하며 상황을 이해할 수 있도록 설명하고, 고립감을 느끼지 않도록 해주세요.
전화 등으로 선생님, 친구와 관계를 유지하도록 도와주고 격리가 끝난 아동청소년은 따뜻하게 환영해주세요.

5 개학이 연기된 경우

무엇보다 시간을 규칙적으로 보내는 것이 중요합니다.
인터넷이나 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식 시간을 알려주고, 가족과 대화시간을 늘려주세요.
양육과 보육의 공백에 대한 불안이 크고 가정에서 아이를 돌볼 수 없는 상황이라면 아동의 연령에 따라 양육에 대한 도움을 받도록 해야 합니다.

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



보건복지부



국립정신건강센터
국가트라우마센터



대한신경정신약학회