6월 코로나19 심리방역

홈페이지
http://www.kjdong.es.kr
교무실: (063) 544-8362
행정실: (063) 544-8363

학부모님, 안녕하세요. 5월 코로나19 심리방역 내용은 [엄마, 아빠의 재난 속 부모 자녀 분리 상황 다루기]입니다. 읽어보시고 아이를 대할 때 도움이 되시기를 바랍니다.

아이가 부모와 떨어지는 경험 = 극심한 스트레스

- 코로나19와 같은 재난 때문에 갑자기 부모와 떨어지게 되거나 부모의 죽음을 경험하는 것은 어린 아이들에게 큰 고통입니다. 애착 대상인 부모와 떨어졌을 때 자신의 감정을 표현하는데 서투른 아이들은 고통스러운 감정을 숨기거나, 반대로 과도하게 분노하는 등 문제행동을 보여주기도 합니다.
- 아이들은 분리 상황에서 다음과 같은 변화를 보여줄 수 있습니다.
  -> 우울, 불안, 수면, 배면문제, 두통이나 복통 호소
  -> 악몽, 소리치기, 분리 사건에 대해 반복적으로 생각
  -> 깜짝 놀라기, 공격성, 위축, 반항성, 주의산만, 충동성 증가
- 분리 이후 아이의 변화를 세심히 살피고 따뜻하게 돌봐야 합니다. 특히, 재난으로 인해 부모를 잃은 아이들이 전문가의 상담이나 놀이치료를 받을 수 있도록 살피고 도와야 합니다.

아이들의 분리·상실 반응 3단계: 저항 → 절망 → 초연

- 엄마, 아빠와 떨어져 지내거나 부모의 죽음을 겪은 아이들은 다음과 같은 3단계 과정을 경험합니다.
- 1단계 : 저항
  예) 제발 엄마, 아빠를 만나게 해주세요! 자꾸 화가 나고 눈물이 나요.
- 2단계 : 절망
  예) 엄마, 아빠와 만날 수 있을까요? 다시 못 만날 것 같아 너무 힘들어요.
- 3단계 : 초연
  예) 엄마, 아빠와 다시 만나는 것에 관심이 없어요.

아이 눈높이에 맞게 상황 설명하기

-연령에 따라 아이들이 부모와의 분리 상황을 이해하는 정도가 다릅니다. 아이의 발달 수준에 맞추어 격리 시 엄마, 아빠와 떨어져 지내게 된 이유를 설명해주세요. 설명을 하지 않거나 부족하게 하면 자신을 버리고 갔다고 오해할 수 있습니다.
-분리된 상황에 대해 부모들이나 주변 어른들 모두 아이의 이야기를 충분히 들어주고, 질문에 잘 답해줄 필요가 있습니다.
-아이에게 엄마, 아빠와 어떻게 연락할 수 있는지 알려주세요. 가능하다면 규칙적으로 엄마, 아빠와 전화나 영상 통화로 대화하는 것이 바람직합니다.

일관된 반응 YES! 환경 변화는 NO!

- 엄마, 아빠와 떨어져 지내는 동안, 아이를 돌보아 주는 주변 어른들이 아이의 행동 변화에 동일하게 반응해 주어야 합니다.
- 아이의 질문에 일관되게 대답하고, 아이와 한 약속은 꼭 지켜야 합니다.
- 엄마, 아빠의 부재로 아이들은 주변 환경의 변화에 쉽게 불안을 느낄 수 있습니다.
- 아이들이 생활하는 환경(집, 기관, 일상활동 등)을 그대로 유지하는 것이 좋습니다.

*출처-한국발달심리학회

2022년 6월 29일

김 제 동 초 등 학 교 장