



코로나19 심리방역 2호

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

학부모님, 안녕하세요. 2022년 4월, 점점 학교 방역지침이 완화되며 일상 회복이 코앞에 다가오는 것 같습니다. 그러나 이를 대하는 마음의 자세와 태도는 모두가 같을 수 없어 오히려 불안감이 더 올라올 수도 있는 시기입니다. 방역 수칙에 잘 따라주시는 학부모님께 감사드리며 끝까지 잘 버텨주시기를 바랍니다.

4월 코로나19 심리방역 내용은 내 아이 재난 스트레스 4가지와 그에 따른 대처 방법을 소개하오니 읽어보시고 아이를 대할 때 도움이 되시기를 바랍니다.

일상의 변화, 아이들에게는 어른보다 더 큰 스트레스

아이들은 마스크를 쓰고 다니는 사람들의 모습, 어린이집/유치원 휴원으로 인한 놀이 환경의 변화를 통해 평소 시와 다른 분위기를 쉽게 알아차립니다. 저학년일수록 반복적이고 일관된 것을 선호하기 때문에, 재난으로 일상생활이 달라질 때 어른보다 더 큰 스트레스를 받을 수 있습니다.

Tip

평소와 똑같은 수는 없겠지만 낮밤이 바뀌지 않도록 기상, 식사, 놀이, 취침 시간대를 최대한 일정하게 유지해주세요.

말보다 행동으로 스트레스를 표현하는 아이들

아이들의 언어 표현이 제한적이기 때문에 행동 변화를 자세히 살펴봐야 합니다. 재난 상황을 목격하거나 가족의 사망을 경험한 후, 갑작스러운 스트레스로 평소와 달라진 행동이 나타날 수 있습니다.

예를 들어서 하나, 식습관의 변화, 수면의 어려움, 야뇨증, 악몽, 어두움에 대한 두려움이 있을 수 있습니다. 둘, 분리 불안, 아기 짓과 같은 퇴행 행동이 관찰됩니다. 셋, 성격의 극적 변화, 학교나 집에서 파괴적인 놀이로 표현하기도 하며, 짜증/ 공격성이 높아진 모습이 관찰됩니다. 넷, 죽음에 대해 언급하기도 합니다.

Tip

- 미디어 속 재난, 죽음과 관련된 충격적 이미지를 그대로 보여 주거나 노출되지 않도록 지도해주세요.
- 스트레스로 인해 급격한 행동변화를 보인다면, 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

부모의 반응을 통해 재난 상황을 이해하는 아이들

아이들은 낯설고 새로운 것을 만났을 때 부모의 반응을 보고 이를 이해하려고 합니다. 부모가 불안해하는 것을 보면 아이들도 겁을 먹고 불안해합니다. 재난에 대한 지식이 많지 않은 아이들에게는 재난 그 자체보다 부모의 비난, 강압적이고 처벌적인 양육 행동, 정서적 방임이 더 큰 스트레스로 다가올 수 있습니다.

Tip

강압적 표현과 비난은 금지! 아이들에게 “너 때문이야”, “네가 잘못해서 그래”와 같이 죄책감을 주는 말은 하지 마세요.

스트레스를 의도적으로 숨기거나 말하지 않는 아이들

아이들은 부모가 걱정하는 것을 잘 알고 “내가 말하면 엄마가 걱정할거야”라고 생각합니다. 큰일을 겪었을 때도 이를 말하지 않거나 아무렇지도 않은 듯 행동하는 경우가 많습니다. 재난 상황에서는 아이들이 나이보다 더 어른스럽게 행동하는 모습을 보여주기도 합니다.

Tip

- 아이들이 자발적으로 마음을 표현하도록 도와주세요.
- 그림, 놀이, 춤 등을 표현의 도구로 활용할 수 있습니다.

*출처-한국발달심리학회

2022년 4월 26일
김 제 동 초 등 학 교 장