



# 7월 코로나19 심리방역

홈페이지

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

학부모님, 안녕하세요. 7월 코로나19 심리방역 내용은 [재난 후 준비하기]입니다. 여름방학 중 코로나19로 심리방역이 필요한 학생의 가정에서는 아래 내용을 참고하시어 자녀와 뜻깊은 시간 보내시길 바랍니다.

## 재난 후 지속적으로 내 아이 살피기

위기가 끝난 후에도 아이에 대해서 지속적으로 관심을 기울여야 합니다. 재난 상황에서와 마찬가지로 아이의 이야기를 잘 들어주고, 질문에 답해주세요. “넌 왜 엉뚱한 질문을 하니?”, 왜 자꾸 그런 생각을 하니?“등 아이의 마음을 무시하는 말은 하지 마세요. 엄마, 아빠의 아낌없는 정서적 지지가 필요합니다.

아이들은 친구 또는 선생님 등을 다시 만나게 된다는 설렘과 밖을 나갔다가 병에 걸리면 어쩌나 하는 두려움을 동시에 느낄 수 있습니다. 아이가 병에 대한 걱정과 두려움이 있다면 손을 깨끗이 씻고 사람들과 거리를 유지하면 안전할 수 있다고 알려주세요.

오랜 격리 후에 경험하는 일상이 낯설 수 있지만, 아이는 엄마, 아빠가 마음을 이해하고 기다려주는 것만으로도 잘 적응할 수 있습니다.

## 아이의 일상생활 적응 체크하기

※ 일상생활로 돌아왔을 때, 아이가 예전과 같이 생활하는지 살펴보면서  
다음 중 아이가 ‘자주’ 보이는 행동에 ☒표시 해보세요.

- ☐ 코로나 위기를 생각하지 않으려 하는데 자꾸 생각이 난다고 한다.
- ☐ 짜증을 많이 부리고 화를 낸다.
- ☐ 코로나 위기에 관련된 꿈을 꾸다.
- ☐ 큰 소리가 들리면 깜짝 놀라 될 정도다.
- ☐ 하는 일에 집중을 심하게 못 한다.
- ☐ 숨이 잘 쉬어지지 않는다고 한다.
- ☐ 초긴장 상태가 되어 있다.
- ☐ 마음 속에 코로나 관련 장면이 보인다고 한다.

\* 해당되는 문항이 많을수록 코로나로 인한 아이의 심리적 스트레스가 높은 상태입니다.

\* 5개 이상의 문항에 ‘자주 그렇다’고 느낀다면, 심리상담 기관의 도움이 필요합니다.

### 아이의 사회적 활동 서서히 늘리기

- 일상생활 복귀 초반에는 가족 단위로 움직이는 것이 좋습니다.
- 재난 상황에서 가족끼리 같이하는 특별한 활동이 있었다면, 모든 것이 갑자기 바뀌지 않도록 중단하지 말고 서서히 줄여나가세요.
- 가족과 함께 하는 시간을 충분히 가지면서, 아이의 사회적 활동(예: 친구와 같이 놀기)을 차츰 늘려가는 것이 바람직합니다.

### 위기 극복을 함께 축하하기

- 위기를 함께 극복한 것에 대해 아이와 감사의 마음을 나누고 축하하는 시간을 가지세요.
- 아이 또는 부모의 격리 기간 동안 감염병 예방 규칙을 잘 지켜준 것에 대해 아낌없이 칭찬해주세요.
- 아이 덕분에 코로나 위기를 극복할 수 있었고, 미래의 위기도 함께 이겨나갈 수 있음을 알려주세요.
- 앞으로 또 일어날지 모르는 재난에 대비하여 아이와 함께 계획을 세워보세요. 가족들만의 지침을 만들어 보는 것도 좋습니다.

\*출처-한국발달심리학회

2022년 7월 26일  
김 제 동 초 등 학 교 장 (직인생략)