



# 코로나 19 팬데믹 (COVID-19 PANDEMIC) 동안에 자녀 돌보기

걱정과 불확실성의 시기에는 신체적 및 정신적, 사회적, 감정적인 삶의 모든 측면에서 긍정적인 행복감을 유지하는 것이 중요합니다.

아이의 행복은 현재 일어나고 있는 일과 사람들이 취하는 행동에 영향을 받을 수 있습니다. 안전하고 힘이 되는 환경에서 여러분은 가족의 안녕을 유지하는데 도움을 줄 수 있습니다. 우리는 모든 학생들이 학교에서든 집에서든 안전하고, 도움을 받으며, 공부를 계속할 수 있도록 하기 위해 최선을 다하고 있습니다.

많은 아이들이 신종 코로나바이러스(COVID-19)가 주는 영향을 인식하고 있으며 다른 사람들의 걱정과 불안을 알아챌 수도 있습니다. 이것은 학교와 가정, 혹은 온라인에서 일어나는 일들을 듣고 보는 것을 통해서일 수 있습니다. 여러분이 자녀들의 걱정에 대해 자녀들과 같이 이야기하는 것이 중요합니다.

이렇게 해보세요:

- 자녀 및 가족과 차분하게 대화하며 모범을 보입니다.
- 자녀들이 어떤 기분인지 자녀들과 대화합니다. 듣고 안심시켜주세요.
- 자녀들과 코로나 19 (COVID 19)에 대해 대화합니다. 질문에 최대한 정직하게 답하세요. 이것은 그들의 두려움을 해결하고 불안감을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 미디어에의 노출을 제한하세요. 미디어에 자주 노출되면 두려움과 불안감이 커질 수 있습니다.
- 안전하게 지내기 위해 가족으로서 무엇을 하고 있는지에 집중하세요. 아이들이 이해할 수 있는 말로 감염의 위험을 줄이는 방법에 대한 명확한 정보를 전달하세요. 이것은 아이들에게 통제감을 줄 것입니다.
- 함께 시간을 보내고 최대한 일상생활을 유지하거나 새로운 일상을 만들어 보세요. 놀이와 휴식을 위한 시간을 내십시오. 같이 재미있는 시간을 보내세요.
- 정신적 고통의 징후를 주의해 살펴보세요. 아이들은 다양한 방법으로 스트레스에 반응할 수 있습니다. 여기에는 수면 패턴의 변화, 식욕의 변화, 독립성의 상실 등이 포함될 수 있습니다. 예를 들어, 매달림이 늘어나거나, 어른들과 가까이 있고 싶어하고, 분노, 짜증, 불안 및/또는 두려움이 늘어나는 것 등이 있습니다.
- 건강한 라이프스타일을 유지하도록 노력합니다.

## 가정에서의 학습 지원과 행복감

오랜 시간 동안 좁은 공간에 있는 것은 가정에 더 많은 스트레스와 갈등을 초래할 수 있습니다.

이렇게 해보세요:

### 안심시키기

- 현재 일어나고 있는 일에 대해 가족과 대화합니다. 상황을 이해하면 그들의 불안감을 줄일 수도 있습니다.
- 자녀들이 과거의 어려운 상황에 자신들이 어떻게 대처했는지 생각해보도록 도와주고 안심시켜주세요. 어린이와 어른들이 서로 다른 스트레스를 받는 상황에 어떻게 다르게 반응하는지에 대해 토론해보세요.
- 고립이 오래 지속되는 것이 아니라 지속적인 안전을 위해 필요하다는 점을 상기시킵니다.

### 참여시키기

- 규칙적으로 운동하세요. 규칙적 운동은 스트레스와 우울증을 줄이는 입증된 방법입니다. 창의적이 되세요. 여기에는 운동 비디오, 춤추기, 요가, 뒤뜰을 한바퀴 돌아보는 것, 집에서 운동하는 장비를 사용하는 것이 포함될 수 있습니다.
- 잘 짜인 가족 활동, 학교 공부 및 놀이를 위한 시간을 계획합니다. 가능하면 평범한 일상을 유지하세요.

### 관계 갖기

- 자녀에게 전화, 이메일 또는 적절한 소셜 미디어를 통해 가족 및 친구와 연락을 유지하도록 권장합니다.
- 자녀의 학교에서 중요한 최신 정보를 정기적으로 업데이트하고 제공할 것이므로 자녀의 학교와 자주 커뮤니케이션 하십시오.
- 가족으로 함께 즐거운 시간을 보내세요.

기억하세요, 여러분이 취할 수도 있는 어떤 결정이나 행동은 여러분이 여러분과 여러분의 가족에게 가장 좋은 것이라고 생각한 것입니다. 여러분이 할 수 있는 일을 하고, 여러분 자신과 여러분의 가족 그리고 다른 사람들에게 인내심을 가지도록 노력하고, 필요에 따라 지원을 구하세요.