

## 위기 지원



# 아이들과 함께 변화와 불확실성에 대처하기

변화하는 요소를 따라가는 것은 성인에게도 충분히 힘든 일입니다. 다양한 수준의 성숙도와 이해력을 가진 아이들에게는 훨씬 더 어려울 수 있습니다. 그렇기 때문에 바로 지금 열린 의사 소통과 경청이 매우 중요합니다.



어린이나 십대 자녀가 있는 경우 자녀가 이해력과 회복력을 키우는 데 도움이 되는 다음 요령을 살펴보십시오. 이러한 요령은 부모, 교사, 베이비시터, 그외 신뢰할 수 있는 성인에게 유용합니다.

**먼저 이야기를 들어주십시오.** 정보나 조언을 주기 전에 아이가 이미 알고 있는 내용이나 감정에 대해 짐작하지 않도록 하십시오. 아이의 말에 귀를 기울이고 아이에게 이야기할 수 있는 시간을 제공하십시오. 부담스러울 수 있으니 너무 많은 질문을 하지 말아 주십시오. 아이의 감정을 확인하고 아이의 질문에 답해 주십시오.<sup>1,2</sup> 과학적으로 아직 결론이 나지 않은 주제라면 "모른다"고 말해도 괜찮습니다.<sup>2</sup> 아이가 자신의 감정에 대해 이야기하는 데 어려움을 겪고 있다면 예술 활동을 해보거나 감정을 일기에 기록하도록 격려해 주십시오.<sup>3</sup>

**정직하고 열린 자세로 임하십시오.** 특히 중학생, 고등학생의 경우 부모가 느끼는 감정에 대해 들어보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 아이를 걱정시키고 싶지는 않겠으나, 부모의 생각과 감정을 공유하면 자녀가 혼자가 아니라고 느끼는데 도움이 될 수 있습니다. 이는 또한 항상 모든 것이 괜찮은 척하거나 감정을 숨길 필요가 없다는 것을 보여줄 수도 있습니다. 귀하가 대처하는 방법도 함께 공유해보십시오.<sup>3</sup>

**일상을 유지하십시오.** "정상"이라고 느껴지지 않는 시기에 일상은 아이들에게 평소보다 훨씬 더 위안이 될 수 있습니다. 아이가 온라인으로 수업을 하고 있다면 여전히 정시에 일어나 정상적인 학교 일정을 따르도록 해주십시오.<sup>3</sup> 쉬는 시간에는 놀고, 날씨가 좋으면 신선한 공기를 마시도록 격려해 주십시오. 운동, 충분한 수면, 건강한 식사도 일상의 일부로 만들어 주십시오.<sup>4</sup>

**자기 진정을 가르쳐주십시오.** 귀하가 스트레스를 받을 때 혼자 달리기, 목욕하기, 명상 등으로 마음을 비우는 것처럼 아이들도 스스로 달래는 방법을 찾을 수 있습니다. 어떤 아이들에게는 그림을 그리거나 담요로 요새를 만드는 것과 같은 활동이 효과가 있을 수 있습니다. 다른 아이들에게는 좋아하는 동물 인형과 껴안거나 밖에서 시간을 보내는 것이 편안함을 줄 수 있습니다. 불확실성때문에 스트레스를 받을 때 긴장을 풀 수 있는 방법을 찾도록 격려해 주십시오.<sup>5</sup>

**적절한 때에 도움을 받으십시오.** 우울증, 불안, 기타 정신 건강 문제는 "정상적인" 시기에도 흔히 발생합니다. 아이가 증상을 겪고 있거나 변화에 대처하는 데 어려움을 겪고 있다면 전문가의 도움을 받으십시오. 직원 지원 프로그램에서 면허를 갖춘 치료 전문가와 연결해 드릴 수 있습니다.<sup>5</sup>



탄력성은 배울 수 있는 기술이며 지금은 아이들이 스트레스, 불안, 불확실성을 관리하는 방법을 찾도록 도울 수 있는 좋은 시간입니다. 그러나 회복력이 매우 강한 사람들도 여전히 힘든 감정을 경험합니다. 아이를 곁에 두고 긍정적인 시각을 유지하도록 노력해보십시오.<sup>4</sup> 아이의 감정이 타당하다고 아이를 안심시켜주십시오. 그리고 잠시 뉴스를 끄고 쉬는 시간을 갖으십시오. 운동을 하거나 게임을 하거나 함께 책을 읽는 것 모두 함께 시간을 보내는 좋은 방법입니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. 링크: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). 접속일시 2021년 2월 25일.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome – Healthy Parenting. 링크: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome-healthy-parenting>. 접속일시 2021년 2월 25일.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 2020년 7월 1일. 링크: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. 접속일시 2021년 2월 25일.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 2020년 8월 26일. 링크: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. 접속일시 2021년 2월 25일.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. 링크: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. 접속일시 2021년 2월 25일.

**이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.** 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.