

자녀와 애도

어린이의 경우에도 사랑하는 사람이 사망했을 때 애도하는 과정은 피하거나 억압해야 할 것이 아니라 격려해야 하는 과정입니다.

애도는 아이들의 경우에도 상실에 대응하여 나타나는 정상적인 반응입니다.

정상적인 애도의 모든 측면을 경험할 수 있는 기회는 아이들의 정상적인 정서 발달에 필수적입니다.

아이들은 성인과 애도하는 방식이 다르며, 각 어린이마다 애도하는 과정은 다릅니다. 아이들은 짧은 시간 동안만 애도를 표하는 것 같을 수 있습니다. 이는 아이들은 오랜 기간 동안 강렬한 감정을 느끼지 못하기 때문일 수 있습니다. 애도에 잠긴 아이는 잠시 슬퍼하다가도 다음 순간에는 장난을 치는 모습을 보일 수 있습니다. 가족들은 아이가 상실에 대해 제대로 이해하지 못하거나 이를 빠르게 극복했다고 생각하는 경우가 많습니다. 일반적으로 그러한 두 가지 생각 모두 사실이 아닙니다. 아이들의 마음은 감정적으로 감당하기 힘든 일로부터 자신을 보호합니다. 발달 단계에 따라, 아이들은 죽음과 임종의 순간에 대해 각기 다른 이해를 합니다.



각 연령대의 어린이가 애도에 대처하도록 돕는 방법

영아~3세

- 부모 또는 신뢰할 수 있는 어른이 매일 아이와 함께 시간을 보내도록 합니다.
- 가능한 한 정기적인 성인 간병인과 가깝게 지낼 수 있도록 합니다.
- 아이의 일상을 보호할 수 있는 사람을 지정합니다.
- 부모가 사랑하는 사람을 간병하기 위해 부재 중일 경우, 간병인은 동영상, 전화 등을 통해 아이가 부모를 실시간으로 보고 대화할 수 있도록 합니다.
- 아이를 위해 자장가, 책 읽기, 메시지를 녹음합니다.
- 포옹하거나 껴안는 등 신체 접촉을 규칙적으로 합니다.

3~5세

- 현재 상황에 대해 최대한 간단하고 자주 설명을 합니다.
- 주 양육자가 부재 중일 경우 일정한 대체 양육자를 마련해야 합니다.
- 항상 보살핌을 받고 있다는 사실을 아이에게 정기적으로 확인시켜 줍니다.
- 물거나 때리거나 발로 차는 등의 공격적인 행동을 허용하거나 용납하지 않습니다.
- 놀이와 미술품을 통해 아이가 현재 상황을 이해할 수 있도록 합니다.
- 울음과 슬픔에 대해 간단하지만 솔직하게 설명을 해줍니다.

6~8세

- 병문안을 하기 전 보고 경험하게 될 것에 대해 설명합니다.
- 어렵거나 불편한 질문이라도 모든 질문에 정직하게 대답합니다.
- 화나거나 슬프거나 불안하거나 화를 내는 것은 지극히 정상적이고 용납되며, 아이가 여전히 사랑받고 있다는 사실을 알려줍니다.
- 죽음이 가까워지면 사랑하는 사람과 함께 있을 수 있다고 알려줍니다.
- 아이가 학교에서 어려움을 겪고 있다면 이런 상황에서는 학교 성적이 떨어지는 것은 정상적인 것이며 이로 인해 화를 내지 않을 것이라고 설명합니다.
- 이는 아이 자신의 잘못이 아님을 분명하게 알려줍니다.

9~12세

- 아이에게 질병에 대해 최대한 자세히 설명하고 질문에 정직하게 대답합니다.
- 이는 아이 자신의 잘못이 아님을 분명하게 알려줍니다.
- 아이가 사랑하는 사람과 가능한 한 많은 시간을 보내도록 합니다.
- 아이가 친구들과 계속 연락을 하고 방과 후 활동에 계속 어울리도록 격려를 합니다. 즐겁게 지내도 괜찮다는 것을 알려줍니다.
- 아이가 자신의 감정을 표현할 수 있도록 격려하지만, 그러지 않아도 괜찮다고 알려 줍니다.
- 아이가 질병과 치료법에 대해 읽거나 쓰는 데 관심을 보이도록 격려합니다.

십대

- 아이가 관심을 보인다면 사랑하는 사람의 예후, 증상, 약으로 인한 부작용 등에 대해 자세히 설명합니다.
- 아이가 간병하는 것에 별다른 관심을 보이지 않더라도 실망하지 않습니다.
- 아이가 친구들과 즐거운 시간을 보내도 죄책감을 느낄 필요가 없다는 것을 설명합니다.
- 누구나 때로는 혼란스럽고 부담스러운 느낌이 들 수 있다는 것을 정기적으로 알려줍니다.
- 아이에게 질문을 하거나 불편하게 느끼는 것을 말해도 된다고 알려줍니다.
- 일기를 쓰도록 격려합니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.