

COVID-19(코로나 바이러스) 격리 중 어린이를 돕기 위한 팁

사람들은 각자 다른 방법으로 스트레스를 다루고, 어린이와 청소년은 다른 연령대의 사람들보다 스트레스에 더 민감하게 반응 할 수 있습니다. 특히 최근 코로나바이러스 질환 2019, 또는 COVID-19의 발생을 감안할 때, 자녀가 스트레스를 관리하는 방법을 배우도록 돕는 것이 중요합니다.

부모로서 자녀가 스트레스를 받고 있을 수도 있는 시기를 인식하는 것은 중요합니다. 징후는 다음을 포함할 수 있습니다:

- 식사 또는 수면의 변화
- 알코올, 담배 또는 기타 약물 사용
- 집착, 내성적 또는 불안정한 행동
- 주의를 기울이거나 집중하는 데 어려움을 겪음
- 원인 없는 두통 또는 기타 신체 통증
- 이전에 즐겨하던 학교 또는 활동 중단
- 침대에 오줌 싸기와 같은 행동으로의 퇴행
- 과도한 울음 또는 짜증을 포함해 분노의 폭발과 같은 '행동화'

귀하와 귀하의 가족이 격리(자가격리이든 그렇지 않든 간에)를 실행 중인 경우, 이 기간 동안 자녀를 부양하는데 도움이 되는 몇 가지 팁이 있습니다.

1. **정보를 공유합니다.** 자녀들과 함께 COVID-19에 대해 이야기하고 아이들의 수준에 맞춰 설명하십시오. 질문에 귀를 기울이고 대답해 주십시오.
2. **아이들이 안전하다고 느끼도록 합니다.** 아이들이 안전하다고 안심시키십시오. 화가 나도 괜찮다고, 아이들의 감정을 인정해 주십시오. 또한 당신이 스트레스를 관리하는 방법을 아이들과 공유하여 가르쳐 줄 수도 있습니다.
3. **경계를 정의합니다.** 뉴스 보도에 대한 노출을 제한합니다. 여기에는 소셜 미디어가 포함됩니다. 자녀에게 언제든지 질문을 할 수 있다고 확실히 알려주십시오.
4. **규칙적인 일상을 만듭니다.** 학교가 휴교된 경우, 규칙적인 학습 일정을 정하고, 재미있는 활동도 포함하도록 하십시오.
5. **좋은 모범을 보입니다.** 격리 기간 동안 자녀에게 건강을 유지하는 방법을 보여주십시오. 건강한 식습관을 유지하고 충분한 휴식과 신체 활동을 하십시오.
6. **연락을 유지합니다.** 문자 메시지, 전화 통화, 인터넷 또는 우편을 통한 편지와 같이 이용 가능한 방법을 통해 친구 및 가족과 의사소통하는 방법을 마련하십시오.

스트레스가 자녀에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지 염려되는 경우 자녀의 의사와 상의하여 안내를 구하십시오.

출처:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우 응급 서비스로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 장소에서 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 혜택 제외사항이 적용될 수 있습니다.