



코로나19로 인한 개학일 연장에 따른 심리교육1 -섬세한 우리 아이 불안 달래기-

안녕하십니까? 거듭되는 개학 연장으로 부모님들도, 우리 학생들도 많이 지치는 듯 합니다. 코로나19에 맞서서 필요한 물리적 방역만큼이나 심리적 방역도 중요해지고 있는 요즘입니다. 자녀와 가정에서 생활하면서 간단히 체크할 수 있는 자녀의 마음방역을 위한 자료를 안내드리니 참고하셔서 자녀와 소통의 시간 가지시길 바랍니다.

☐ 우리 아이가 불안하다는 신호

- 코로나19 관련 질문을 반복적으로 한다.
- 예방 행동 수칙에 과도하게 집착한다.
- 신경질과 짜증이 늘었다.

<STEP1> 불안 탐색

편안하고 안정적인 분위기에서 코로나19에 대해 아이가 어떻게 생각하고 느끼는지 물어봐주세요. 학생들은 불안감이 크면 그 감정에 압도되기 때문에 표현하는 것을 싫어하거나 어려워할 수 있어요. 그렇기 때문에 안심시키며 구체적으로 질문하는 것이 필요합니다.

예) “어른들도 코로나 때문에 불안하기도 해. 그런데 코로나에 대해 제대로 알면 그렇게 무섭지 않을 수 있어. 아빠(엄마) 생각에는 00도 불안하지 않을까 생각이 드는데 혹시 그러니?”

<STEP2> 경험 타당화

아이의 감정에 공감해주세요. 공감은 아이로 하여금 자신의 감정이 이상하거나 잘못된 것이 아니라 자연스러운 것이라고 느끼게 합니다. 그래서 자신의 마음을 좀 더 솔직하게 이야기 할 수 있게 만듭니다.

예) “그래~ 00가 그런 생각이 들었으면 걱정되고 무섭기도 했겠다. 그래서 요즘 부쩍 짜증이 늘었구나”

<STEP3> 긍정적 정보 제공

- 완치된 사례에 대한 이야기를 해주세요.
- 기저질환(질병)이 없는 경우, 증상이 경미할 수 있다는 것을 알려주세요.
- 국내 방역체계가 잘 구축되어 있다는 것을 설명해 주세요.
- 백신이 개발 중이라는 것을 알려주세요.

주의> 정보제공 시 예방 방법을 초반에 강조하면 더 불안해 할 수 있어요.

위의 설명 후, 예방 방법을 안내해주세요.

<STEP4> 정보 탐색을 통한 환기

코로나19에 대해 궁금한 것이 있는지 확인해주세요.

만약 있다면, 함께 찾아보는 것도 도움이 됩니다.

주의> 자극적인 정보나 시청각 자료는 피하는 것이 좋습니다. 정보탐색의 목적은 정확하고 자세한 정보를 제공하기 위함이 아니라 아이를 안심시키는 것입니다.

<STEP5> 안정감 다지기

자, 이제 마음이 어떤지 물어봐 주세요. 이야기 하기 전과 달라진 점이 있는지 질문해주세요. 마음이 편해졌다면 어떤 것 때문에 그렇게 될 수 있었는지 확인해주세요. 이런 과정을 통해 아이가 자신의 변화를 보다 명확하게 인식할 수 있게 됩니다.

예) “00야 이렇게 얘기하니까 마음이 좀 어때?”

“엄마(아빠)랑 얘기하기 전이랑 어떻게 달라졌어?”

▶ 이동중학교 카카오톡 오픈채팅방 1:1 상담 안내

- 운영 목적 : 코로나19로 인한 위(Wee) 클래스 상담실 대면상담 자제 및 온라인 상담을 통한 심리·정서적 안정 지원
- 운영 시간 : (월~금) 10:00 ~ 15:00
- 상담 방법 : 카카오톡에서 '포천이동중위클래스1대1상담실'로 검색하여 상담신청
- 운영 기간 : 개학까지 상담 채널로 활용함, 상황이 위급할 경우 대면상담 가능
031-532-4511(교무실)로 전화하거나 카톡상담실을 통해 요청 가능

2020년 4월 3일

이 동 중 학 교 장 직인생략