

코로나바이러스 2019(COVID-19)는 아동 및 청소년에게 심각한 영향을 미치고 있습니다. COVID-19는 아동 및 청소년의 신체적 건강은 물론 사회적, 정서적, 정신적 안녕에도 영향을 끼칩니다. 일상이 변하고, 공부하던 장소와 방법이 변하거나 멈추고, 안전함이 사라지는 것을 느끼고, 가족이나 친구들과 물리적으로 거리를 두게 되는 것이 상당한 스트레스와 불안으로 이어질 수 있습니다. 발달 단계에서 트라우마에 직면하면 평생 영향을 받을 수 있습니다.



스트레스를 의미할 수 있는 자녀의 행동 변화를 주의 깊게 관찰하십시오.

- 어린이의 과도한 울음 또는 짜증.
- 퇴화 증세(예: 어린이의 배변 사고 또는 야뇨증).
- 과도한 걱정이나 슬픔.
- 건강에 해로운 식사 또는 수면 습관.
- 10대의 과민성 및 돌출 행동.

- 학교 성적이 떨어지거나 학교를 기피함.
- 주의력이 산만하고 집중하지 못함.
- 과거에 즐겼던 활동을 피함.
- 설명할 수 없는 두통 또는 통증.
- 술, 담배 또는 기타 약물 사용.

귀하 또는 가족이 COVID-19로 인한 트라우마나 고통으로 어려움을 겪고 있는 경우 VA COPES Warm

Line(수신자 부담) 877-349-6428번으로 전화하거나 문자를 보내십시오.

월~금 오전 9시~오후 9시, 토~일:

오후 5시~오후 9시

재난 고충 도움의 전화: 1-800-985-5990

국립 자살 예방 생명의 전화: 1-800-273-TALK(8255) (영어), 1-888-628-9454(스페인어)



자녀를 지원하기 위해 취해야 할 단계:

새로운 구조 및 일상 지원

- 외부 활동 시간, 가상 학교 활동, 운동을 하루 일정에 포함시키고 Zoom이나 FaceTime과 같은 기능으로 거리를 두면서도 오락의 밤과 같은 사회 활동에 참여할 수 있도록 도와주십시오.



스마트기기 이용 시간을 건설적으로 사용

- 스마트기기를 사용하여 학습과 놀이 간 균형을 유지할 수 있도록 도와주십시오. 아이의 관심사에 따라 춤 경연, 사진 프로젝트 등 다양한 활동에 소셜 미디어를 사용하면 자신감을 높일 수 있습니다. 뉴스는 아이가 잘못 이해하거나 두려움을 느낄 수 있으므로 가급적 보여주지 마십시오.



경계 설정 및 목적 제공

- 나이에 맞는 집안일을 맡기고 자녀를 가족 활동에 참여시키십시오.



COVID-19와 팬데믹에 관한 토론

- 신뢰할 수 있는 과학적 자료를 토대로 어른과 아이가 함께 COVID-19에 대해 토론할 수 있는 시간을 정기적으로 가져보십시오. 아이의 오해를 해소하고 아이의 질문에 정직하고 명확하게 대답할 수 있는 기회가 됩니다.



숨어있는 불안을 인식

- 아이에게 제약 없이 아이의 걱정과 관련된 질문을 하고 아이가 두려움을 표현할 기회를 주십시오. 손 씻기, 마스크 착용, 사회적 거리두기 등의 행동을 칭찬하여 아이가 자신과 주변 사람들의 건강을 보호하는데 큰 역할을 하고 있음을 인식하게 해주십시오.



좋은 롤 모델 되기

- 낙인 및 차별은 다른 사람에 대한 두려움이나 분노를 불러일으키며 모든 이에게 상처를 줄 수 있습니다. 부모가 아픈 사람들을 공감하고 지지하며 자신과 다른 사람을 보호하려는 노력을 보이면 자녀는 부모를 따라 합니다.



안심시키기

- 과학자들이 바이러스에 대해 열심히 연구하고 있으며 모든 사람을 안전하게 지키기 위해 노력하고 있음을 아이들에게 상기시켜 주십시오.

COVID-19 및 아동의 정신 건강에 대한 자세한 정보는 다음에서 찾으실 수 있습니다.

미국 심리학 협회
국립정신장애협회: 버지니아 지부

CDC: 아동 대처 지원
CDC: 부모 자원 키트

업데이트: 2020년 9월 10일

