

COVID-19 로 학교가 문을 닫은 동안 어린 아동이 있는 가정을 위한 지침

우리의 일상이 달라지고 직장과 개인 생활의 많은 부분이 불확실해진 요즘, 누구나 스트레스와 불안감이 증가하는 것은 당연한 일입니다. 이렇게 집단 스트레스가 있는 시기에는 무슨 말을 해야 할지, 어떻게 반응해야 할지 모를 수 있습니다. 이 시기 동안, 일상을 유지하고 타인(멀리 있는 사람일지라도)과 소통하고, 우리 스스로를 돌보는 것은 안정감을 찾고 자녀들에게 불확실성을 줄여주는데 도움이 될 것입니다.

본 지침은 다음 각 주제에 관한 제안과 추가 정보를 담고 있습니다:

- 자녀와 신종 코로나 바이러스(COVID-19)에 관해 대화하고 학교들이 문 닫은 이유 설명하기
- 가정에 맞는 일상생활을 수립하여 가족들이 오늘 무엇을 할 것인지 알도록 하기
- 자녀들이 놀이와 학습에 참여할 수 있는 기회 제공하기
- 보육하는 사람의 신체와 정신 건강의 중요성

자녀와 신종 코로나 바이러스(COVID-19)에 관해 대화하고 학교들이 문 닫은 이유 설명하기

- 어린이들도 이 바이러스에 대해 듣고 있을 것입니다. 이것에 관해 자유롭게 대화하십시오. 이것을 외면하는 것이 오히려 불안감을 가중시킬 수 있습니다. 자녀가 코로나바이러스에 관해 알고 있는 것은 무엇이며, 어떤 감정을 갖고 있는지 공유하게 하십시오.
- 대화를 시작하기 전에 자녀가 이미 알고 있는 것이 무엇인지 알아 보십시오. 자녀의 나이 수준에 맞는 질문을 하십시오. 아주 어린 아동의 경우, "어른들이 요즘 돌고 있는 새로운 병(병균)에 관해 말하는 걸 들어봤니?" 라고 질문해 보십시오. 이것을 통해 어린이가 얼마나 알고 있는지 가능할 수 있습니다— 그리고 잘못된 정보를 듣고 있는지도 파악할 수 있습니다.
- 자녀가 대화를 이끄는 대로 풀어가십시오. 일부 어린이들은 대화하거나 그림을 그리는 것을 원할 수 있습니다. 그러나 여러분 자녀가 대화에 관심을 보이지 않거나 질문을 많이 하지 않는다면 그것도 괜찮습니다. 자녀들도 생각할 시간을 충분히 갖고, 나중에 질문이 생기면 부모님께 할 수 있습니다.
- 자녀가 바이러스에 관한 질문을 하면 솔직하게 사실만 답하십시오.
- 자녀의 질문에 답을 모를 경우 “잘 모르겠다”고 말하는 것도 괜찮습니다. 함께 알아보는 계기로 삼는 것도 좋고, 부모님이 알아보고 나중에 답해주겠다고 해도 좋습니다.

- 감정도 전이된다는 것을 기억하십시오. 코로나바이러스에 대한 부모님의 태도는 여러분의 자녀가 이 바이러스에 관해 느끼는 감정에 영향을 줄 것입니다. 부모님이 침착하면 자녀도 침착하게 견딜 가능성이 더 높습니다.
- 안전하게 지내는 방법에 관한 정보로 자녀를 무장하십시오. 예를 들어 이런 대화로 말입니다. “우리가 병균을 물리쳐보자! 병균을 물리치려면 손을 씻고, 얼굴을 만지지 말아야 해.” 병균을 물리치기 위해 많은 사람들, 가령 의사나 간호사 같이 열심히 일하는 사람들이 있다는 사실을 알려 주십시오.
- 자녀가 두려움을 표현할 기회도 주십시오. 어린이들이 걱정하는 건 지극히 자연스러운 일입니다. “내가 다음 차례일까요? 나도 옮을까요?” 자녀가 질문이 있거나 무서운 것이 있을 때 언제든지 부모님께 와서 말할 수 있다는 점을 알려 주십시오.

자녀와 공유할 수 있는 대화들

- “새로운 병균이 나타났어. 감기나 독감을 옮기는 그런 비슷한 병균인데, 이번에는 이름이 코로나 바이러스야. COVID-19 라고도 해.”
- “이 병에 걸리면 기침도 하고 열이 나. 하지만 그리 오래 가진 않아.”
- “어른들은 아이들을 안전하게 보호할 수 있지. 비누랑 물로 손을 씻으면 안전하게 지낼 수 있어. 손 씻을 때 노래를 불러보자! 무슨 노래를 부를까?”
- “너의 선생님이랑 학교에 있는 어른들처럼 모든 어른들이 아주 열심히 일하고 있어. 모두 안전하게 지낼 수 있도록 말야. 우리가 집에서 잘 놀고 공부하고 있는지 확인하는 것도 그 중 한 가지 방법이지.”

관련 자료

- [어린 자녀와 학교 폐쇄를 이야기하는 방법에 관한 소셜 스토리](#)
 - 소셜스토리는 아동들이 복잡한 주제를 배우는 데 도움이 됩니다. 이 이야기를 활용하여 자녀와 학교 폐쇄 및 새로운 도전에 적응하는 법에 관하여 대화하십시오.
 - *유의사항: 이 소셜스토리를 여러분 가정과 지역사회에 맞게 각색해 보십시오.*
- 자세한 정보는 다음 웹사이트를 참고하십시오: “[아동과 대화하기: 전염병 창궐시기 보육자, 부모, 교사들을 위한 도움말](#)”
- 성인을 위한 정확한 정보는 [여기](#) 있습니다.

가정에 맞는 일상생활을 수립하여 가족들이 오늘 무엇을 할 것인지 알도록 하기

아동들은 규칙적 일상 속에서 더욱 잘 생활합니다. 예측 가능한 일상을 따르는 것은 아동들이 안전한 느낌을 받고 자기가 무엇을 해야 할 지(예, 아침식사 전에 손 씻기, 낮잠 전에 책 읽기, 밤에 잠자리 들기 전에 목욕이나 샤워하기 등)를 알게 해 줍니다. 규칙적 일상은 부모님과 자녀가 자신감을 갖고 하루를 지내게 해 주고, 긍정적 행동을 장려합니다. 이와 동시에, 자녀의

필요에 따라 유연성을 갖고 대처하는 것도 잊지 마십시오. 부모님은 누구보다도 자녀를 잘 아는 분입니다! 여러분 가정에 맞는 규칙과 유연성의 균형을 찾으십시오.

- 자녀와 일상의 규칙을 이야기할 때 사용할 수 있는 말의 예시: “우린 여전히 매일 아침 일어나서 아침을 먹고, 이야기를 읽을 거야. 달라진 점은 당분간 학교에 가지 않을 거고, 학교 끝나고 도서관 가는 것도 안한다는 것이지.”

일상의 규칙을 계획할 때 고려해야 할 점

- 계획을 짤 때 가장 쉬운 방법은 “우리가 매일 하는 것은 무엇인가?” 생각해 보는 것입니다. 가정에서의 일과 예를 들어보겠습니다:

아침	일어나기 아침 식사 독서 타임 놀이
오후	점심 조용히 있는 시간 음악과 움직임 놀이
저녁	저녁 식사 바깥 산책 잠자리 들기 전에 하는 일

- 학교에서 교사들은 그림을 활용하여 어린이들이 다음에 무엇을 해야 할 지 이해시킵니다. 가정에서도 이러한 그림을 활용하고자 한다면 [여기](#)를 참고하십시오. 손씻기의 예가 아래에 나와 있습니다.



출처: livingwellwithautism.com

매일 시간을 내서 자녀에게 몇 가지 중요한 점을 상기시켜 주십시오

- 자녀가 안전하다는 점
- 그 날 지낼 장소
- 그 날 자녀를 돌볼 사람
- 자녀가 부모님을 언제 다시 볼 수 있는지 (예 “오늘 낮에 간식 먹고 나서 보자.”)

일상의 규칙은 힘들 수도 있습니다. 가정 일상 지원 지침에는 어린 아동을 둔 가정에서 일상의 규칙적인 생활을 하는데 도움이 되는 내용들이 있습니다.

- [영아 및 유아 대상](#)
- [3-8 세 아동 대상](#)

자녀들이 놀이와 학습에 참여할 수 있는 기회 제공하기

어린 아동들에게는 일상의 모든 것이 학습입니다. 그리고 아동이 재미있어 하는 학습이 바로 놀이입니다! 하루 종일 자녀와 소통하고 대화하는 것은 자녀의 발달을 지원하는 최상의 방법 중 하나입니다.

- 자녀가 좋아하는 장난감, 게임, 책 등은 특히 부모님이 이것들을 가지고 함께 대화하고 놀아줄 때 훌륭한 학습의 기회를 제공합니다. 놀이를 하며 대화하고 주거나 받거나 하는 동안, 매우 중요한 스킬(예, 어휘 발달, 의사소통 기술, 듣기 기술, 사회정서적 기술, 비평적 사고 기술 등)의 발달을 돕게 됩니다. 가족이 사용하는 어떤 언어로든 자유롭게 자녀와 대화하고 놀이하면, 나중에 다른 언어를 배우는데 큰 도움이 됩니다.
- 요리, 빨래, 우편물 뜯어보기 등 일상 활동은 자녀와 친밀감을 형성하는 중요한 순간들입니다. 조기 아동교육부에서는 최근 어린 아동을 둔 가정을 위하여 가정에서의 일상생활 속에서 학습하는 아이디어를 담은 가정학습 자료를 발간하고 공유하였습니다.
 - 아무 엔리치먼트 센터에서나 사본을 받으실 수 있으며, 번역본을 포함한 모든 디지털 사본은 [여기](#)에서 보실 수 있습니다.
- 또한 4 세 자녀를 둔 가정에서는 올해 즐거운 감정놀이(Fun with Feelings) 카드 패키지를 받으셨을 것입니다. 가정에서 이 카드들을 놀이와 학습, 사회정서 발달에 활용할 방법은 [온라인 자료](#) 에 나와 있습니다.
 - “[즐거운 감정놀이를 어떻게 사용할 수 있나요?](#)” 동영상은 먼저 보시면 좋습니다.

보육하는 사람의 신체와 정신 건강의 중요성

어른들은 서로 의지하고 스트레스를 인정하고 대처해야 합니다. 스트레스의 징후를 있는 그대로 알아차리는 것은 어려울 수 있습니다: 신체적 불편, 비정상적인 감정의 변동, 명확히 사고하기 어려움 등은 집단 스트레스 시기에 흔히 나타나는 반응입니다. 시간을 내어 스스로를 돌볼 때, 여러분은 자녀를 더욱 잘 케어할 수 있을 것입니다. 잠시 몇 분 만이라도 “나만의 시간(you time)”을 갖는 것이 재충전의 기회가 되어 또 다시 최선을 다할 수 있게 해줍니다.

- 집안일을 하면서 음악을 들으십시오.
- 알람을 맞춰 잠시 일을 멈추고, 심호흡을 하거나 마음을 안정시키는 명상 앱을 사용하는 시간을 갖도록 하십시오. 단 2 분만 멈추고 긴장을 이완해도 감정에 많은 변화를 느낄 수 있습니다.
- 충분한 수면을 취하도록 하십시오. 자녀가 자려고 누웠을 때, 같이 잠드십시오. 안정을 취하기 어려우면 어렸을 때 좋아하던 조용한 노래, 마음을 안정시켜 주는 노래를 불러보십시오.
- 10 분 휴식을 취하십시오. 자녀를 목욕시킬 때, 여러분의 손을 따뜻한 물에 담가 보십시오.
- 좋아하는 가족 사진을 갖고 계십시오. 자녀로 인해 힘든 하루였다면, 이 사진을 보면서 함께 지냈던 더 행복했던 날들을 떠올려 보십시오.
- 다른 사람들에게 연락해 보십시오. 나 혼자인 것 같은 느낌은 이 스트레스 가득한 시기에 자녀를 키우는 이들의 공통된 감정입니다. 그러나 이 감정을 혼자 극복할 필요는 없습니다. 신뢰하는 가족이나 친구들에게 연락해서 감정을 공유하고 도움을 청하십시오.

교직원 및 부모님들과 공유할 더 많은 정보는 “[전염병 창궐시기 스트레스에 대처하는 법](#)”을 보십시오.