

아이와 코로나19를 이야기하는 7가지 방법

아이들이 현재 상황을 올바르게 이해하고 슬기롭게 일상생활을 유지하도록 마음을 터놓고 이야기해보세요. 불안감은 낮추고 잘못된 정보로부터 아이들을 보호할 수 있습니다.

1. 신뢰할 수 있는 출처를 통해 정확한 정보를 얻고, 아이들에게 공유해주세요.
2. 아이들이 더 많은 정보를 알게 됐을 때 불안해하지는 않는지 살펴보고 아이 눈높이에 맞춰 정보를 전달해주세요.
3. 아이들은 보호자나 어른을 통해 상황을 짐작하기 때문에 코로나19와 관련된 주제를 다룰 때는 침착하고, 간단하게 이야기해주세요.
4. 아이들이 어디에서 어떤 정보를 얻었는지 물어보고 잘못된 정보는 정정해주세요. 아이들이 질문을 하면 답해주세요.
5. 아이들의 감정을 있는 그대로 받아들여주세요. 불안해하는 아이에게는 “네가 무서워한다는 걸 이해 한다. 하지만 가족이 모두 건강하게 생활하도록 감염예방을 위한 위생용품 등을 잘 준비해 두었다”는 긍정적인 태도로 안심시켜주세요.
6. 위기를 극복하는 힘이 아이들에게도 있다는 것을 알려주세요. 비누를 이용해 최소 30초 이상 손을 꼼꼼히 자주 씻고, 기침이나 재채기를 할 때는 옷소매로 입과 코를 가리고, 충분히 잠을 잔다면 이 상황을 극복할 수 있다고 말해주세요.
7. 비누와 물로 30초 동안 손을 닦으며 좋아하는 노래를 부르는 방식으로 아이가 깨끗한 위생 상태를 유지하는 것에 재미를 느끼게 해주세요.