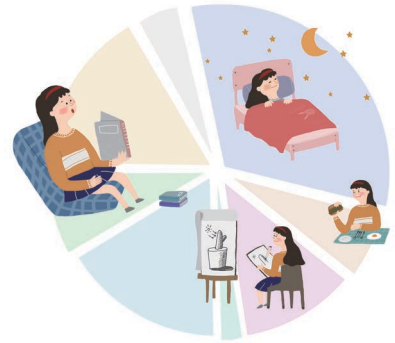


영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ①

내 아이 재난 스트레스 다루기

1 일상의 변화, 아이들에게는 어른보다 더 큰 스트레스

- 아이들은 마스크를 쓰고 다니는 사람들의 모습, 어린이집/유치원 휴원으로 인한 놀이 환경의 변화를 통해 평상시와 다른 분위기를 쉽게 알아차립니다.
- 어린 아이일수록 반복적이고 일관된 것을 선호하기 때문에, 재난으로 일상생활이 달라질 때 어른보다 더 큰 스트레스를 받을 수 있습니다.



TIP

평소와 똑같은 수는 없겠지만 낮밤이 바뀌지 않도록 기상, 식사, 놀이, 취침 시간대를 최대한 일정하게 유지해주세요.

2 말보다 행동으로 스트레스를 표현하는 아이들

- 아이들의 언어 표현이 제한적이기 때문에 행동 변화를 자세히 살펴보아야 합니다.
- 재난 상황을 목격하거나 가족의 사망을 경험한 후, 갑작스러운 스트레스로 평소와 크게 달라진 행동이 나타날 수 있습니다.



예

- 식습관 변화, 수면의 어려움, 야뇨증, 악몽, 어두움에 대한 두려움
- 분리 불안, 아기 짓과 같은 퇴행 행동
- 성격의 극적 변화, 파괴적 놀이, 짜증/공격성 증가
- 죽음에 대한 언급

TIP

- 미디어 속 재난, 죽음과 관련된 충격적 이미지를 그대로 보여주지 마세요.
- 스트레스로 인해 급격한 행동변화를 보인다면, 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ①

내 아이 재난 스트레스 다루기

3 부모의 반응을 통해 재난 상황을 이해하는 아이들

- 아이들은 낯설고 새로운 것을 만났을 때 부모의 반응을 보고 이를 이해하려 합니다.
- 부모가 불안해하는 것을 보면 아이들도 겁을 먹고 불안해합니다.
- 재난에 대한 지식이 많지 않은 아이들에게는 재난 그 자체보다 부모의 비탄, 강압적이고 처벌적인 양육 행동, 정서적 방임이 더 큰 스트레스가 될 수 있습니다.



TIP 강압적 표현, 비탄 NO!
아이들에게 “너 때문이야” “네가 잘못해서 그래”와 같이 죄책감을 주는 말은 하지마세요.

4 스트레스를 의도적으로 숨기거나 말하지 않는 아이들

- 아이들은 부모가 걱정하는 것을 잘 알고 “내가 말하면 엄마가 걱정할거야”라고 생각합니다.
- 큰일을 겪었을 때도 이를 말하지 않거나 아무렇지도 않은 듯 행동하는 경우가 많습니다.
- 재난 상황에서는 아이들이 나이보다 더 어른스럽게 행동하는 모습을 보여주기도 합니다.



TIP - 아이들이 자발적으로 마음을 표현하도록 도와 주세요.
- 그림, 놀이, 춤 등을 표현의 도구로 활용할 수 있습니다.