

# 영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ④

## 재난 후 준비하기

### 1 재난 후 지속적으로 내 아이 살피기

- 위기가 끝난 후에도 아이에 대해서 지속적으로 관심을 기울여야 합니다.
- 재난 상황에서와 마찬가지로 아이의 이야기를 잘 들어주고, 질문에 답해주세요.  
“넌 왜 엉뚱한 질문을 하니?”, “왜 자꾸 그런 생각을 하니?” 등  
아이의 마음을 무시하는 말은 하지 마세요.
- 엄마, 아빠의 아낌없는 정서적 지지가 필요합니다.
- 아이들은 친구와 선생님을 다시 만나게 된다는 설렘과  
밖에 나갔다가 병에 걸리면 어쩌나 하는 두려움을 동시에 느낄 수 있습니다.
- 손을 깨끗이 씻고 사람들과 거리를 유지하면 안전할 수 있다고 알려주세요.
- 오랜 격리 후에 경험하는 일상이 낯설 수 있지만, 아이는 엄마, 아빠가 마음을  
이해하고 기다려주는 것만으로도 잘 적응 할 수 있습니다.



### 2 아이의 일상생활 적응 체크하기

- 일상생활로 돌아왔을 때, 아이가 예전과 같이 생활하는지 살펴보세요.

※ 다음 중 아이가 ‘자주’ 보이는 행동에 ✓ 표시 해보세요.

- ▶ 코로나 위기를 생각하지 않으려 하는데 자꾸 생각이 난다고 한다.
- ▶ 짜증을 많이 부리고 화를 낸다.
- ▶ 코로나 위기에 관련된 꿈을꾼다.
- ▶ 큰 소리가 들리면 깜짝 놀라 뛸 정도다.
- ▶ 하는 일에 집중을 심하게 못한다.
- ▶ 숨이 잘 쉬어지지 않는다고 한다.
- ▶ 초긴장이 되어 있다.
- ▶ 마음속에 코로나 관련 장면이 보인다고 한다.



\* 영유아 재난 심리상담  
한국심리학회 070-5067-2619, 2819, 5719  
정신건강 상담전화 1577-0199  
국가트리우마 센터 02-2204-0001~2  
한국발달심리학회 <http://www.baldal.or.kr>

\* 해당되는 문항이 많을수록 코로나로 인한 아이의 심리적 스트레스가 높은 상태입니다.

\* 5개 이상의 문항에 ‘자주 그렇다’고 느낀다면, 아동심리 전문가의 진단과 상담을 받아야 합니다.

## 영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ④

### 재난 후 준비하기

#### 3 아이의 사회적 활동 서서히 늘리기

- 일상생활 복귀 초반에는 **가족 단위**로 움직이는 것이 좋습니다.
- 재난 상황에서 가족끼리 함께 한 특별한 활동이 있었다면, 모든 것이 갑자기 바뀌지 않도록 중단하지 말고 서서히 줄여나가세요.
- 가족과 함께 하는 시간을 충분히 가지면서, 아이의 사회적 활동 (예: 친구와 같이 놀기)을 차츰 늘려가는 것이 바람직합니다.



#### 4 위기 극복을 함께 축하하기



- 위기를 함께 극복한 것에 대해 아이와 감사의 마음을 나누고 축하하는 시간을 가지세요.
- 기관과 돌봄서비스 휴원 기간 동안 아이가 감염병 예방 규칙을 잘 지켜준 것에 대해 아낌없이 칭찬해주세요.
- 아이 덕분에 코로나 위기를 극복할 수 있었고, 미래의 위기도 함께 이겨 나갈 수 있음을 알려주세요.
- 앞으로 또 일어날지 모르는 재난에 대비하여 아이와 함께 계획을 세워보세요. 가족들만의 지침을 만들어 보는 것도 좋습니다.