

KCPA
한국상담심리학회
Korean Counseling Psychological Association




섬세한 우리 아이 불안 달래기 : 코로나19관련
(섬세한 아이는? 변화와 자극에 민감한 아동)

KCPA
한국상담심리학회

우리 아이가 불안하다는 신호

1. 코로나19에 대한 이야기를 할 때, 단청을 부린다(또는 평소와 다르게 손이나 발을 꼼지락거린다, 행동이 부산스러워진다 등).
2. 코로나19 관련 질문을 반복적으로 한다.
3. 관련 뉴스를 못 보게 한다(또는 시청이나 청취를 방해한다).
4. 주변 사람들이 코로나19에 관해 이야기하는 것을 싫어한다.
5. 예방 행동 수칙에 과도하게 집착한다.
6. 신경질과 짜증이 늘었다.



KCPA
한국상담심리학회

불안 달래기 STEP

✓ **STEP 1 - 불안 탐색**

편안하고 안정적인 분위기에서 / 코로나 19에 대해 / 아이가 어떻게 생각하고 느끼는지 물어봐주세요.

아이들은 불안감이 크면 그 감정에 압도되기 때문에 표현하는 것을 싫어하거나 어려워 할 수 있어요. 그렇기 때문에 안심 시키며 구체적으로 질문하는 것이 필요해요.

예> "어른들도 코로나 때문에 불안하기도 해. 그런데 코로나에 대해 제대로 알면 그렇게 무섭지 않을 수 있어. 아빠(엄마) 생각에는 00도 불안하지 않을까 생각이 드는데 혹시 그러니?"

KCPA
한국상담심리학회

불안 달래기 STEP

✓ **STEP 2 - 경험 타당화**

아이의 감정에 공감해주세요. 공감은 아이로 하여금 자신의 감정이 이상하거나 잘못된 것이 아니라 자연스러운 것이라고 느끼게 합니다. 그래서 자신의 마음을 좀 더 솔직하게 이야기 할 수 있게 만듭니다.

예> "그래~ 00가 그런 생각이 들었으면 걱정되고 무섭기도 했겠다. 그래서 아까 엄마랑 아빠가 이야기하는 걸 싫어 했구나."

KCPA
한국상담심리학회

불안 달래기 STEP

✓ **STEP 3 - 긍정적 정보 제공**

- 완치된 사례에 대한 이야기를 해주세요.
- 기저 질환(지병)이 없는 경우, 증상이 경미할 수 있다는 것을 알려주세요.
- 국내 방역 체계가 잘 구축되어 있다는 것을 설명해주세요.
- 백신이 개발 중이라는 것을 알려주세요.

주의> 정보제공 시 예방 방법을 초반에 강조하면 더 불안해 할 수 있어요. 위의 설명 후, 예방 방법을 안내해주세요.


KCPA
한국상담심리학회

불안 달래기 STEP

✓ **STEP 4 - 정보탐색을 통한 환기**

코로나19에 대해 궁금한 것이 있는지 확인해 주세요. 만약 있다면, 함께 찾아보는 것이 도움 됩니다.

주의> 자극적인 정보나 시청각 자료는 피하는 것이 좋습니다. 정보탐색의 목적은 정확하고 자세한 정보를 제공하기 위함이지 아니라 아이를 환기시키는 것입니다.




KCPA
한국상담심리학회

불안 달래기 STEP

✓ **STEP 5 - 안정감 다지기**

자, 이제 마음이 어떤지 물어봐 주세요. 이야기 하기 전과 달라진 점이 있는지 질문해 주세요. 마음이 편해졌다면 어떤 것 때문에 그렇게 될 수 있었는지 확인해주세요. 이런 과정을 통해 아이가 자신의 변화를 보다 명확하게 인식할 수 있게 됩니다.

예> "00야 이렇게 얘기하니깐 마음이 좀 어때?"
"아빠(엄마)랑 얘기하기 전이랑 어떤 게 달라졌어?"



KCPA
한국상담심리학회

알아두면 좋은 팁

- ✦ 부모의 불안이 아이를 불안하게 만들어요. 그래서 부모의 마음 관리가 우선이에요.
- ✦ 코로나19에 대한 뉴스를 시청 또는 청취하는 동안, 아이의 상태를 살펴주세요. 섬세한 아이들은 불안감이 자극될 수 있어요.
- ✦ 지나치게 구체적인 정보(일일 확진자 수, 사망자 수 등)에 대한 이야기는 아이를 더 불안하게 만들어요.
- ✦ 이후에도 아이 마음에 관심을 가지고 안부를 물어봐주세요.

섬세한_아이 # 코로나19 # 불안은_문제가_아니야 # 지금의_불안은_자연스러운_것 # 아이의_불안에_어떻게_대처할_것인가 # 정서돌봄은_중요한_교육

KCPA
한국상담심리학회
Korean Counseling Psychological Association

본 콘텐츠는 김혜민 회원(1급)의 나눔으로 제작 되었습니다.