



새로운 생각 키우기  
울퉁한 마음 가꾸기  
튼튼한 체력 기르기

## 대성 가정 통신

2020-8호

전화 : 031-584-0621  
담당 : 1학년 담임

### 코로나-19로부터 자녀의 몸과 마음 지키기

안녕하십니까?

코로나-19 확산으로 가족 건강 관리에 스트레스가 많은 시기라 생각합니다.

어른들이 감염병 재난상황에 힘겨워하는 동안 아동·청소년 역시 그들대로 많은 스트레스를 받습니다. 감염에 대한 두려움, 과도하고 무분별한 정보 노출, 고립과 격리, 사회적 낙인 등에 대한 불안이 커다란 스트레스로 아이들을 위협하고 있습니다.

다음 내용은 우리 아이들이 겪을 수 있는 심리적 증상과 대처법입니다. 우리 아이들이 스트레스를 극복하고 건강하게 잘 자랄 수 있도록 아이들과 이렇게 소통해 보는 것은 어떨까요?

	증상	대처법
아동 (초등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>과민성, 징징거림, 공격적인 행동</li> <li>집착, 악몽</li> <li>수면, 식욕의 이상</li> <li>신체적 증상(두통, 복통)</li> <li>또래집단에서의 사회적 철수</li> <li>부모의 관심 끌기 위한 경쟁</li> <li>좋아하는 것에 대한 흥미 상실</li> <li>집안일이나 학교에서 배운 새로운 내용을 잊어버림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인내, 관용 및 안심시키기, 전화·인터넷을 통해 친구들과 연락을 유지하기</li> <li>규칙적인 운동과 스트레칭</li> <li>교육적인 활동(워크북, 학습게임)참여</li> <li>부모님과 집안일을 같이 하면서 연결감, 유능감 느끼기</li> <li>상냥하지만 분명한 한계 설정</li> <li>현재 일어나는 감염병의 확산에 대해 논의하고 질문할 수 있도록 장려하기</li> <li>놀이와 대화를 통한 표현 장려</li> <li>가족 건강 증진 행동을 향상시키고 일상생활 유지를 위한 아이디어 만들도록 돕기</li> </ul>

출처: 서울시 covid19 심리지원단 홈페이지(<http://covid19seoulmind.org/information/2910/>)

#### ◦ 도움을 받을 수 있는 곳

- 각 급 학교 위(Wee)클래스, 위(Wee)센터, 청소년상담복지센터(☎1388), 정신건강위기상담전화(☎1577-0199)

#### ◦ 사이버상담 서비스

- 각급 학교 위(Wee)클래스 사이버 상담실, 위(Wee)센터 사이버 상담실, 위(Wee)학생위기상담 종합지원 서비스(<http://www.wee.go.kr>), 청소년사이버상담센터(<https://www.cyber1388.kr>), 한국심리학회(카카오톡 채팅상담서비스), 상다미썸(카카오톡 채팅상담서비스), 다 들어줄 개(모바일 상담서비스)

2020. 4. 20.

대 성 초 등 학 교 장