

아이들과 COVID-19에 관해 대화하는 7가지 꿀팁



1

이런 대화를 두려워하지 마세요.

사실을 전달하고 정서적으로 안정이 되는 분위기를 조성하세요.

2

나이에 맞게.

초등학교 아이들은 일반적으로 더 어린 아이들보다 더 자세한 내용을 다룰 수 있습니다. 질문에 답하는 데 초점을 맞추세요. 최선을 다해 솔직하고 분명하게 답하세요. 모든 질문에 답하지 못해도 괜찮습니다.

3

아이가 주도하는 대로 따라가세요.

질문하게 하고 어떻게 생각하는지 말해 보게 하세요. 무엇이든 COVID19-에 관해 들었을지도 모르는 것을 말하게 하고 어떻게 느끼는지 표현하게 하세요.

4

나 자신의 상태를 살피세요.

불안한 느낌인가요? 잠시 마음을 가라앉힌 다음 대화를 시도하거나 자녀나 학생의 질문에 답하려고 하세요.

5

내가 할 수 있는 행동 방안에 초점을 맞추세요.

자신과 다른 사람들의 건강을 지키는 데 도움이 되도록 누구나 할 수 있는 안전 예방 수칙을 강조하세요. 손 씻기, 기침과 재채기 예절, 사회적 거리 두기, 몸이 안 좋으면 집에 있기 등이 예입니다.

6

일상 생활 패턴을 유지하세요.

매일 식사 시간과 잠자는 시간을 일정하게 유지하는 것이 아이들의 행복과 건강을 지키는 필수 요소입니다.

7

대화의 문을 열어두세요.

대화의 문이 계속 열려 있을 것이고, 정보를 더 알게 되는 대로 함께 나눌 것이라고 알려주세요.

제공: 어린이 마음 연구소(Child Mind Institute)

fraserhealth.ca/COVID19