

② 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

일상적인 삶의 패턴을 유지합니다. 건강한 식습관과 충분한 수면, 운동이나 이완훈련 등 자신을 잘 돌보는 건강한 모습을 보여주고 아이들도 이를 보고 따르게 해주십시오. 손 씻기와 같은 감염병 예방에 필요한 일반적인 지침을 찾고 실천하는 것이 필요합니다.

③ 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.

감염병과 관련된 각종 매스미디어에 반복해서 노출되지 않도록 해주는 것이 좋습니다. 인터넷에 퍼진 자극적이고 부정확한 정보를 지속적으로 보면 불필요한 불안을 느끼며 학업이나 교우관계에도 어려움이 야기될 수 있습니다. 부모와 같이 뉴스를 보면서, 뉴스의 내용에 대해서 같이 이야기하는 시간을 가지는 것도 좋습니다.

④ 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

격리 중인 아이는 자신의 잘못으로 인해서 격리된 것이라고 생각할 수 있습니다. 격리 조치에 대해 정확하면서도 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 필요한 경우 고립감을 느끼지 않도록 같이 있어주는 것이 필요합니다. 전화 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주고, 일상생활이 흐트러지지 않도록 지도해줍니다. 정상적인 학업도 이어나갈 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

격리된 아동, 혹은 주변에 확진된 가족이나 친구가 있는 자녀의 경우에는 부모나 교사, 주변 어른의 특별한 관심이 필요합니다. 심한 불안, 짜증, 행동 문제 등을 지속적으로 보일 경우 상담교사나 정신건강의학과 전문의 등 정신건강전문가에게 도움을 요청하는 것이 필요할 수 있습니다.