# 코로나19 극복을 위한

# 심리방역 지원 가이드

부산광역시교육청
BUSAN METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

# 학부모용

## 청소년들이 호소하는
## 코로나 시기 트라우마 5가지

### 1. 사회적 단절 - 외로움 트라우마

- 친구를 만나지 못하는 사회적 만남의 박탈
- 가족만큼 가까운 친구들과 만나지 못하는 외로움
- 존재감에 대한 걱정, 잊혀질까봐 두려운 마음
- 희박해진 학교, 학급에 대한 소속감과 불안감
- SNS로 소통하면서 생긴 오해와 소문, 사이버 따돌림과 괴롭힘

**********

### 2. 위생수칙 강조 - 잔소리 트라우마

- 마스크에 대한 잔소리
- 손 씻기에 대한 잔소리
- 위생 수칙에 대한 종합적인 잔소리

### 3. 불규칙한 일정 - 일상유지 트라우마

- 잦은 일정의 변경
- 온라인 수업 참여의 어려움
- 불규칙한 생활의 어려움

**********

### 4. 코로나로 인한 부족 - 결손 트라우마

- 놀기만 한다는 비난
- 제대로 한 것이 없다는 주변 어른들의 걱정
- 뭔가 제대로 배운 것이 없다는 기분, 공허한 기분

**********

### 5. 조절 곤란 - 중독 트라우마

- 조절이 쉽지 않은 게임, 온라인 드라마 정주행, 유튜브 시청
- 손에서 떨어지지 않아 반복되는 조절 실패의 두려움

# 학부모용

**청소년들의 우울과 극단적 선택을 예방하는**

## 5가지 백신과 대화법

### 1. 친구 백신

: '집에만 있으면서 놀고 있으니 좋겠다 " 라고 하지 마세요. **외로움**과 **두려움**을 알아주시고, 친구에게 연락하고 함께 산책이라도 하고 오라고 해 주세요.

**********

### 2. 격려 백신

: 마스크 쓰기, 손 씻기를 열심히 하는 아이들에게 위생 수칙을 지키려고 노력하는 점을 격려해 주세요. 마스크 스트랩도 준비해 주시고, 좋은 향의 비누도 선물해 주세요.

### 3. 규칙 백신

: 일정을 함께 확인해 주시고, 알람도 서로 맞추어놓고, 불규칙한 일정을 잘 상기할 수 있도록 함께 노력하고 도와주세요.

**********

### 4. 안심 백신

: 코로나 시기 누구나 예전에 하던 방식 그대로 할 수 없었습니다. 한 것이 없다는 것을 부각하지 마시고, 그래도 잘 했던 것들을 알려 주세요.

**********

### 5. 조절 백신

: 어른도 코로나 시기 스마트폰으로 보고 있는 여러 콘텐츠로 인해 잠도 설치고 생활이 어렵습니다. 아이들과 함께 조절 계획을 잘 짜고, 그 계획을 잘 지켰을 때 많이 칭찬해 주세요.

# 학부모용

## 그럼 어떻게 말하는 것이 좋을까요?

"놀면서 집콕하니 정말 좋겠다."

"마스크 제대로 쓰고,
손 좀 제발 철저히 씻어라."

"일정 좀 똑바로 챙겨라.
지금 자고 있으면 어떻게 해."

"이렇게 공부 안 하고 놀고
지나가서 어떻게 하냐."

"스마트폰 하느라 하루가 가는 줄
모르고 지내네."

X

**"친구도 못 만나고 답답하겠구나"**

**"마스크 쓰기 힘들지? 그래도 사람들과
지낼 때는 노력해주길 바란다."**

**"일정을 함께 이야기하고,
같이 알람 맞추고 까먹지 않게 잘해보자."**

**"힘든 시기에 그래도 기본은 잘 하고
있는 것 같다. 조금만 더 챙겨보자."**

**"심심하고 지겨우니 자꾸 스마트폰을
찾게 되는구나. 산책도 하고 할 수 있는
활동을 만들어보자."**

O

*. 본 내용은 서울시COVID19심리지원단에서 제작한 다음의 내용 중 일부를 사용하였습니다.
( 10대들이 호소하는 5가지 트라우마와 예방백신. http://covid19seoulmind.org/prescription/4413 )

# 도움이 필요할 때는,

| 연번 | 기관명 | 전화번호 | 홈페이지 주소 |
|---|---|---|---|
| 1 | 동래Wee센터 | 051-801-9190~5 | http://dongnae.pen.go.kr/wee |
| 2 | 서부Wee센터 | 051-244-3266 | http://seobu.pen.go.kr |
| 3 | 남부Wee센터 | 051-640-0205 | http://nambu.pen.go.kr/weecenters |
| 4 | 북부Wee센터 | 051-330-1361~7 | http://bukbu.pen.go.kr |
| 5 | 해운대Wee센터 | 051-709-0481~6 | http://haeundae.pen.go.kr |
| 6 | 정신건강상담전화 | 1577-0199(24시간) | http://www.busaninmaum.com |
| 7 | 청소년사이버상담센터 | 1388(24시간) | https://www.cyber1388.kr |

- "심리건강 확인하기" (스트레스 경험 검사, 우울정도 검사, 사회불안 검사)
  https://www.cyber1388.kr:447/new_/counsel2_/CatExpl/CatExplDServ.asp?id=self_pT

- 마음건강 자가검진 (불안장애척도, 우울감 검사척도)
  http://www.busaninmaum.com/sub1/poll_covid19_page.php

- 코로나19 집콕생활 "자녀의 인터넷, 스마트폰 사용 슬기롭게 지도하기"
  https://www.cyber1388.kr:447/new_/cardview020.asp