

COVID-19 기간 중 가족의 정서적 건강을 도와주세요

판데믹이 계속되는 동안 어린이와 청소년의 장기적이고 긍정적인 정서적 건강과 정신 건강을 돕기위해 가정에서 다른 구성원들은 무엇을 할 수 있을까요? 불확실한 이 시기에 아이들의 정신적인 건강에 도움이 되는 몇 가지 사항들이 있습니다. 여러분과 여러분의 가족에게 도움이 될 수 있도록 다음과 같이제안해드립니다.

어렵겠지만 자신을 돌보십시오.

이것은 아마도 가장 어렵지만 가장 중요한 일입니다, 자신을 돌보지 않으면 자녀나 사랑하는 사람들을 돌볼수 없습니다. 자기 관리(올바른 수면, 혼자만의 시간)에 대해 생각하고 이것을 우선순위로 세우십시오. 당신의 태도도 중요합니다. COVID 이전의 기준을 따르지 말고 스스로에게 실수 몇 번쯤은 해도 괜찮다고 하는 것이 자기 관리의 중요한 부분입니다. 가족과 부양인은 자신이 아는 것을 가지고 최선을 다하고 있고, 우리가 현재 겪고 있는 많은 것들은 아직 알려지지 않고 생소합니다. Project TEACH 상담사 Gene Beresin 박사는 "이것은 새로운 바이러스이고 지금은 새로운 시대입니다"라고 말했습니다. 배우자나 가족 중 다른 성인이 있다면, 각자에게 필요한 우선순위를 정할 때 서로 도움이 될 수 있는 방법에 대해 이야기하십시오. 다른 가족에게도 연락하여 이러한 시간 동안 날마다 무엇을 하고 있는지 서로 확인하십시오. 그리고 정서적 지원 헬프 라인인 NY Project Hope에 연락하십시오.

자녀에게 어떻게 지내고 있는지 물어보십시오. 그들은 무엇을 느끼고 있습니까?

부모로써 자녀의 정신 건강에 대해 우려하는 마음을 가질 수 있습니다. 하지만 그들에게 무엇으로 인해 어려움을 겪고 있는지 묻는 것을 잊지 마십시오. 그들의 대답은 당신이 기대하는 것과 다를 수 있습니다. 친구들을 만나는 것을 그리워합니까? 수업에서 뒤처지는 것을 두려워합니까? 사생활이 없다고 느낍니까? 원격 학습 중 영상에 얼굴이 나오는 것에 대해 불안해합니까? 자녀가 무엇을 생각하고 느끼고 바라는지에 대해 더 많은 정보를 얻을수록 더 좋습니다. 자녀가 겪고 있는 일에 대해 이야기하게 해서 불안감을 덜느끼는게 도와줄 수 있습니다. 자녀의 의견을 듣고 그들의 관점에서 이야기를 들을 때 자녀를 더 잘 도울 수 있습니다.

집에서 대화할 때 긍정적인 언어를 사용하십시오.

대화 중에 하는 말이 자녀의 정서적인 건강에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 특히나 지금은 많은 가족들이 집에서 함께 지내며, 때로는 매우 가까이 있기 때문입니다. 여러분의 자녀는 여러분이 <u>다른 사람과 어떻게 말하고 소통하는지</u> 엿들을 수 있습니다. 자녀가 가까이 있는 것 같지 않더라도, 여러분의 자녀가 들을 수도 있는 대화임을 염두에 두십시오. 긍정적인 방식으로 새로운 소식에 대해 이야기하고 서로의 관계를 어떻게 관리하는지에 대해 개인적인 이야기를 공유하는 것은 여러분의 자녀의 건강에 도움이 될 수 있다고 <u>Project TEACH 상담사 Gene Beresin 박사</u>는 말합니다.

현력적인 태도로 학업에 접근하십시오.

올해는 자녀가 <u>COVID 동안 어떤 종류의 학업</u>을 하고 있든 상관없이(원격, 대면, 하이브리드 또는 이들 사이를 오가는 등) 어렵습니다. 여러분의 학군에서 일어나는 일에 대한 최신 정보를 얻기 위해 계속 최선을 다하십시오. 또한 <u>Project TEACH 상담사 Ellen Braaten 박사</u>는 "우리 모두가 함께합니다"라는 태도로 학업과 관련한 어려움에 계속 다가가라고 말합니다. 그리고 자녀의 경우, 특히 청소년인 경우, 대면 학습뿐만 아니라 사회적으로 놓치고 있는 모든 것의 영향을 염두에 두십시오.

자녀의 발달에 공백이 생기고 있는지 모니터링하십시오.

"뇌의 가장 큰 장점은 가소성입니다. 우리는 공백이 있었던 기간을 다시 되찾을 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 이는 부모, 선생님, 과외 선생님, 코치, 형제자매에게 중요하고 어떤것에 모니터링이 필요한지를 알아야 하는데 있습니다."라고 Project TEACH 상담사 Gene Beresin 박사는 말합니다. 아이들은 우리가 생각하는 것보다 더 회복이 빠를 수 있지만, 원격 학습을 하는 사람들의 사회적 및 학업적인 손실에 대한 실질적인 우려도 있습니다. 판데믹 이전에 학교에서 어려움을 겪었던 아이들에게 특히 그렇습니다. 여러분의 아이는 여러분이 가장 잘 압니다. 학습, 사회화 및 관계에 공백이 있는지 관찰하십시오. 다른 성인들도 같이 관찰을 하도록 하십시오.

정신 건강 문제에 행동을 취하십시오.

부모로서 여러분의 자녀는 여러분이 가장 잘 압니다. 그들의 정신적, 정서적 또는 행동적인 건강에 대한 우려가 있다면, 여러분은 혼자가 아님을 기억하십시오.

- Project TEACH 부모 및 가족 페이지를 방문하십시오. 자녀의 정신 및 정서적 건강 전반에 우려가 있거나 불안, 우울증, ADHD 또는 양극성 장애에 대한 구체적인 우려가 있는 경우 Project TEACH 부모 및 가족 페이지에 이러한 우려를 알아내고 다루는 데 도움이 되는 영상과 안내문이 있습니다.
- NY Project Hope를 방문하십시오. 이것은 COVID-19에 대처하는 방법 및 자신을 돌보는 방법에 대한 도움을 알려주는 정서적 지원 헬프 라인입니다.
- 정신 건강 문제의 징후를 알아채는 방법을 알아 보십시오. 자녀의 정서적 건강 증진 지원에 있어 부모와 가족 구성원의 핵심 역할은 정신 건강 문제의 징후를 알아채는 것입니다. 이 Project TEACH 안내문은 <u>미취학 아동, 초등학생</u>, <u>청소년</u> 또는 <u>청년</u>에게 나타나는 눈에 띄는 변화를 관찰하는 방법을 공유합니다.
- 전국 자살 예방 라이프라인(National Suicide Prevention Lifeline)을 알고 계십시오: 1-800-273-8255(연중무휴). 741741(연중무휴)에 "Got5" 라고 문자를 보내 Crisis Text Line에 연락할 수도 있습니다.
- 여러분의 소아과 의사가 첫 번째 지원인것을 알고 계십시오. 자녀 또는 청소년의 일반적인 행동에 변화가 있음을 발견하면 소아과 의사에게 문의 하거나 주치의에게 문의하십시오. 여러분이 우려하는 바를 이야기하고 다음으로 어떤 단계가 필요한지에 대한 생각을 시작하기에 좋은 상대입니다.
- **많은 지원 그룹이 있다는 것을 알고 계십시오.** 여러분의 자녀가 혼자가 아닌 것처럼, 여러분도 혼자가 아닙니다. 자녀와 비슷한 상황에 있는 다른 부모/부양인을 연결할 수 있는 지역 서포트 그룹을 찾으십시오. 특정 장애로 고생하는 어린이와 성인를 위한 서포트 그룹도 있습니다.

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 Project TEACH 부모 및 가족 페이지 http://bitly.com/PTEACH-Family를 방문하십시오.