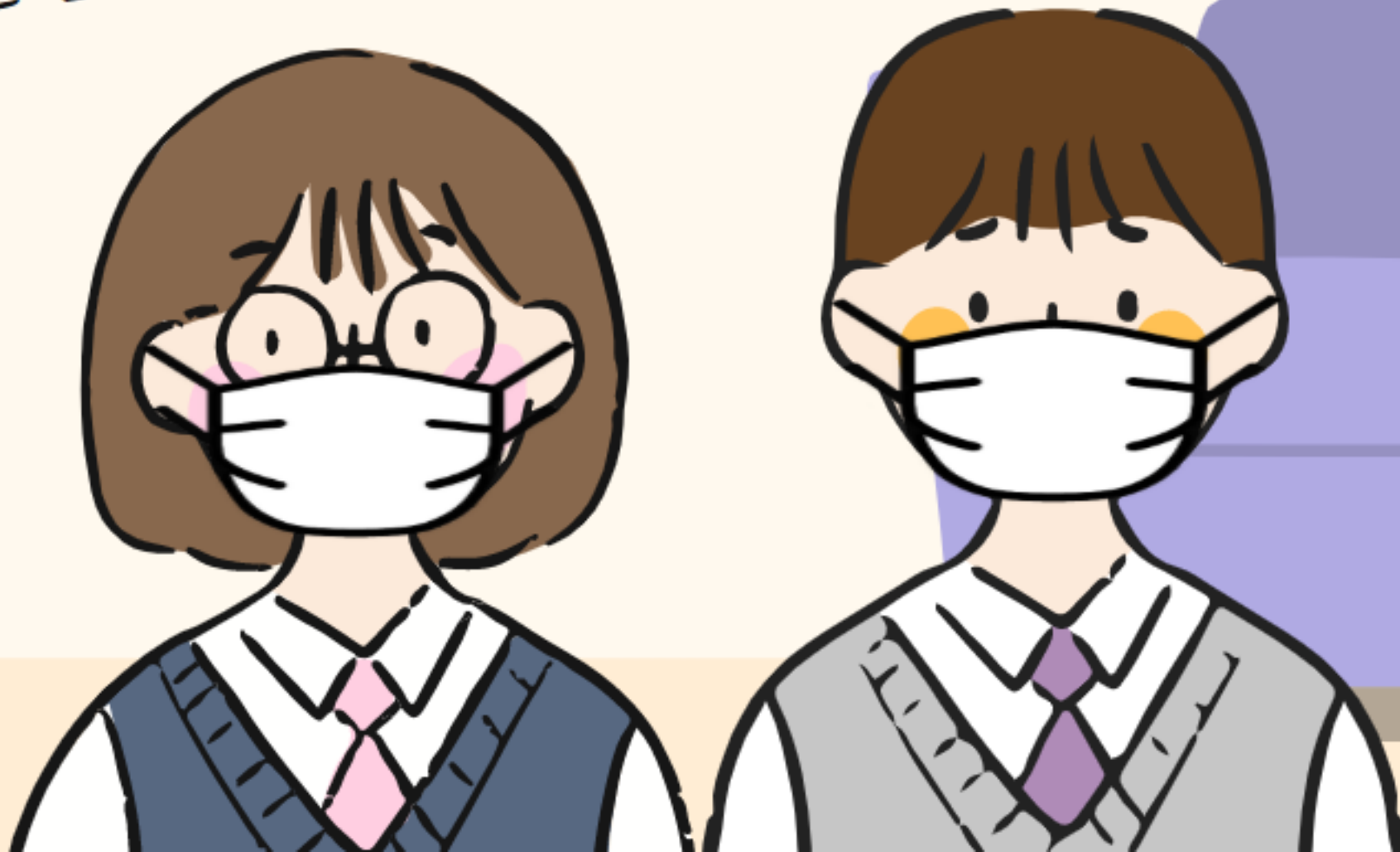


함께 코로나바이러스 19 극복하기  
시민들과 나누는 마음 처방전 13번째

# 10대 청소년과 더 잘 지내기 위한 부모님들의 7가지 태도

친구들 만나도 되죠?

마스크 꼭 써야해요?



# 첫 번째, 잘 지내고 있다면 그냥 두기

학교에 가고 있거나 혹은 가지 않고 있을 때,  
이전처럼 잘 지내고 있다면 더 잔소리를 하지 않고  
최대한 잘 지내고 있는 지금 생활을 지지해주세요.

“노력하는 모습이 고맙다,  
지금처럼 잘 지내주니까  
좋구나.”

“학교도 못 나가고,  
여러 생활의 제한이 있는데도  
잘 지내주어서 고맙다.”



# 두 번째, 중요한 기본 지식과 수칙에 대해 대화 나누어 보기

코로나바이러스부터 위생 수칙까지!  
중요한 기본에 대해서 서로 의견을 나누고,  
자신과 모두를 위한 좋은 습관을 지니도록 기분 좋게 권면해주세요.

“좋은 습관을 부탁해,  
너 자신을 위해서,  
또 가족을 위해서!”

“규칙적인 생활 리듬을  
잘 지켜주길 바란다.  
건강에도 큰 도움이 되니까”

“알아야 잘 대처할 수 있는데,  
그래도 관심을 두고  
잘 알려주었으면 해!”



# 세 번째, 청소년 세대에서만 나누는 의견에 관해 알아보고 토론하기

전염기 동안 아이들 사이에 도는 잘못된 소문,  
뉴스에 대한 왜곡에 관해 이야기 나누고  
편견, 배제, 혐오 등 극단적인 견해에 대해 대화를 나눠주세요

“혹시 너희들끼리는 뭐라고  
이야기하니? 그런 이야기가  
있으면 해주면 좋겠다.”



“친구나 사람들의 이야기 중에  
이해가 가지 않는 것들이  
있으면 함께 이야기해보자!”

# 네 번째, 아직 어린 마음으로 인해 감정이 폭발할 수도 있다는 사실을 알기

재난에 관한 사진이나 전염에 대한 공포, 혹은 아주 안타까운 사연을  
들을 때 마음이 갑자기 흔들릴 수도 있다는 사실,  
아직 마음속에는 아이 같은 공포를 가질 수도 있다는 사실을 알아주세요

“힘든 사람들의 이야기를  
듣다 보면, 눈물이  
쏟아질 수도 있단다.”

“실제로는 참 무서울 수도  
있을 것 같아, 누구라도  
그럴 수 있을 것 같아”



# 다섯 번째, 위기에 처했을 때 어떻게 행동해야 하는지 대화나누기

가족과 본인에게 생길 수 있는 위기에  
어떻게 대처해야 하는지 함께 대화하고 교육해주세요.  
또한 역할을 주어서 책임감을 느끼도록 해주세요.

“너도 이제 컸으니까,  
힘든 순간에 도움이 되는 일을  
나누어서 했으면 좋겠다.”

“만일 우리(부모)에게  
무슨 일이 있을 때 어떻게  
해야 할지 가르쳐줄게.”



# 여섯 번째, 허세나 만용을 부릴 때 진지하게 위험성에 관해 이야기 하고 협력의 의미를 알려주기

본인의 평소 건강이나 자신의 패턴을 고집하고 협조가 되지 않을 때  
실제 일어난 위험성과 진행을 객관적으로 공유하고,  
감염기에 한 사람 한 사람의 위생수칙을 지키는  
노력에 기반한 협력이 얼마나 중요한지를 잘 설명해주세요.

“너는 강하고 훌륭하지만  
언제나 그런 것은 아니란다.”

“사람들과 함께 협력하고  
같이 행동하는 것은  
나약해서 그런 것이 아니란다.”



# 일곱 번째, 친구들 혹은 부모와 함께 할 수 있는 좋은 활동 찾아보고 실천하기

모두 힘겨운 이 시기에 나 자신과 가족,  
그리고 사회를 돕는 일들을 찾아보자고 제안하고  
좋은 느낌이 들 수 있도록 해주세요.

“모두가 힘들어하는 시기에  
우리가 할 수 있는 좋은 일이  
무엇이 있을까?”



“힘든 지역에 있는 분들에게  
좋은 일을 하려고 해.  
네가 도와준다면 좋을 것 같은데,  
그래 줄 수 있겠니?”





\* 본 콘텐츠의 7가지 태도는 청소년과 잘 지내는 법을 권면해달라는 시민들의 요청으로 제작된 것으로, 3월 2일 자 뉴욕타임즈 <십 대의 불안과 코로나바이러스 기사>에 착안해 정신과 전문의이자 서울시 covid 심리지원단 단장 김현수가 변형하여 작성한 것입니다.

<Talking to Teens and Tweens About Coronavirus>

[www.nytimes.com/2020/03/02/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html](http://www.nytimes.com/2020/03/02/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html)

