



코로나 항원 검사 키트 (ATKs) 제공을 위한 가정에서의 주요 팁

10-12세 아동/사춘기직전 아동/10대 청소년 고려사항:

아이들이 “성인처럼” 보인다고 해서 이들의 요구가 무시되어야 한다는 의미는 아닙니다. 이것은 여전히 10-12세의 사춘기직전 아동/10대 청소년에 관한 것일 수 있습니다. 대화의 문을 여십시오.

고등학생들은 아마도 성인 감독하에 스스로 검사할 수 있을 것입니다./10-12세 아동과 중학교 학생들은 성인 감독하에 항원 검사 키트 사용의 후반부에서 어떤 방법으로든 도움을 줄 수 있을 것입니다.

자녀들이 이러한 상황을 받아들이게 하고 자녀에게 소유권과 권한을 부여하십시오.

사춘기직전 아동/10대 청소년들이 차분할 때 준비하십시오.

만약 여러분의 10-12세 /10대 청소년 시기 자녀가 이 상황에서 불안을 느낀다면, 앉아서 천천히/ 깊게 심호흡을 할 수 있도록 안내하십시오.(1-5초까지 숨을 들이마시고 1-5초까지 숨을 내뿜도록 하세요)

어떻게 검사를 하는지 자녀에게 직접 본보기가 되어주십시오. 어떻게 하는 것이 올바른 것이고, 어렵거나 아프지 않다는 것을 보여주십시오. 자녀들은 여러분의 신호를 받아 따라서 할 것입니다.

항원 키트로 하는 검사 방법(ATK)이 우리 커뮤니티에서 수집한 피드백을 바탕으로 모든 연령층에서 가장 간단하고 사용하기 쉽다는 것을 설명해 주십시오.

어린 아이들의 경우:

- 검사를 시행하기에 좋은 시간을 정하십시오. 가급적이면 자녀가 피곤하거나 배고프지 않을 때, 또는 바로 막 식사를 마치지 않았을 때를 선택하십시오.
- 발달적으로 적절하고 아동 친화적인 언어를 사용하십시오. 어린 아이들의 경우: “ISB는 우리가 안전하길 바래. ISB는 가능한 한 안전한 학교 생활을 유지하기 위한 방법으로 체온을 재고, 마스크를 쓰고, 몇 걸음 떨어져 있는 것을 유지하고, 항원 검사를 한다. 코로나 항원 검사라고 들어봤을지도 모르지만, 내 생각에는 “코딱지 검사!”라고 하면 너무 웃길 것 같아. 너가 건강한지 확인하기 위해서 코딱지를 검사하는 것을 믿을 수 있니? 너무 웃겨!”



- 항원 검사의 목적을 주의 깊게 설명하고, 자녀가 무엇을 보고/듣고/냄새맡고/맛보고/느낄지 설명해야 합니다. “코로나 바이러스는 어떤 사람들을 정말 아프게 할 수 있는 아주 더러운 세균으로부터 온 것이라는 것을 기억해야해. 우리는 바이러스를 눈으로 볼 수 없기 때문에 우리 몸에 세균이 있는지 알기 위해서는 이런 특별한 검사가 필요하다. 면봉처럼 보이는 이 부드러운 것이 보이니? (예시로 자녀에게 면봉을 만지게 하되, 검사 키트 면봉은 사용할 때까지 깨끗한 상태로 보관하십시오.) 이 면봉을 한쪽 코 안에 대고 5바퀴를 돌린다음 반대쪽 코 안에 대고 다시 한번 5바퀴 돌리면 끝이래!”



- 솔직하세요. “아무것도 못 느낄거야” 대신에, “어떤 아이들은 간지럽다고 하거나 누군가가 코를 후비고 있는 것처럼 느낀다고 했다! 다른 사람들은 성가시거나 약간 불편하게 느껴진다고 말하지만, 이 검사는 다른 검사들처럼 코 깊숙히 올라가지 않기 때문에 눈물이 나지 않는다. 나는 너가 다른 사람들처럼 똑같이 말을 할 것인지, 아니면 더 쉽다고 할 것인지 궁금하구나. 검사 하고 나서 바로 코를 풀고 싶을 수도 있으니 티슈를 가지고 올게.”



- 임무에 대해 이야기하세요: 아이들의 임무는: “조각상처럼 가만히 있는 것”입니다. 보호자의 임무는 아이가 침착하고 가만히 있도록 돕는 것입니다. “너가 맡은 일은 꿈틀거리며 춤추는 것일까 아니면 조각상처럼 가만히 있는 것일까? 엄마가 어떻게 도와줄까? 엄마가 꼭 안아주면 좋을까 아니면 손을 꼭 잡아주는 것이 좋을까 아니면 어떻게 해줄까?”



- 적절한 선택을 제공합니다. “지금 검사할까?”라고 말하지 마세요. 왜냐하면 자녀들의 대답은 당연히 “아니오”가 될 것이기 때문입니다. 대신에 “우리 항원 검사할 시간인데. 어떻게 하면 우리가 움직이지 않고 가능한 한 아주 쉽게 할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 방법을 생각해보자! 누구 무릎에 앉고싶니?” (아마도 부모님이나, 유모, 또는 다른 가족 구성원을 선호할 수도 있음)



“우리 왼쪽부터 시작할까 오른쪽부터 시작할까?” 또는 “의자에 앉아서 할까 아니면 침대에 앉아서 할까?” 또는 “검사하는동안 아이패드에서 어떤 프로/음악/게임을 보면서 할까?”

- 가장 어린 학습자의 경우, 검사를 시작하기 몇시간 전에 아이들이 편안하고 침착한 시간을 찾으세요. 어떤 전략이 아이를 진정하게 만드는지 사용할 수 있도록 결정하세요. 고학년 학습자는 이 대화와 검사하기 전 더 많은 시간을 가질 수 있습니다: 옵션은 다음과 같습니다: 심호흡(바람개비, 거품, 파티 소음기 사용하기), 압력(손/공 꼭 쥐어짜기/보호자의 “큰 포옹”), 긍정적 훈장말,숫자 세기,기도/명상,가고싶은 장소 상상하기/행복한 기억 떠올리기,등. 열까지 셀 수 있게 도와줄래? 우리 영어로 할까 아니면 태국어로 할까? 아, 천천히 깊게 “요가 호흡”을 하는 것도 좋은 생각이야.



- 아이들은 우리에게서 신호를 받습니다. 긍정적이고 침착하세요! 여러분이 더 침착할수록, 아이들은 더 침착해질 것이라는 것을 기억하세요. “나도 오늘 이 검사를 안했으면 좋겠지만, 그래도 우리가 더 많이 하면 할수록 매번 이 검사는 더 쉬워질 수 있고, 전보다/어제보다 더 강하고 용감해 질 수 있어. 이 검사는 너가 생각하는 것보다 훨씬 더 쉬울거야! 검사 하고 나서 얼마나 쉬웠는지 나중에 웃을지도 몰라!”
- 검사가 끝나면, 가벼운 칭찬을 해주시고, 상황을 바꾸고, 검사 과정이 어땠는지 이야기해 볼 수 있는 기회를 주십시오.
- 우리가 순조롭게 시작할 때, 앞으로의 검사 또한 긍정적인 방식으로 지속될 것입니다.(“그냥 빨리 끝내버리자” 라는 사고방식이 아님)

