

Office of Student and Community Services
Department of Student Services
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS
Rockville, Maryland

비극적인 상황시 학부모들이 자녀들을 도와 줄 수 있는 길

- * 어린이들은 주변 어른들의 걱정과 불안을 감지 할 수 있습니다.
- * 어린이들은 자신의 경험, 이해, 또는 성숙도에 따라 비극적인 상황에 다르게 반응 할 수도 있습니다.
- * 어린이들은 참사를 자신 그리고 자신을 돌봐 주는 사람들의 위협으로 간주할 것입니다.
- * 어린이들은 느끼는 감정에 대해서 표출해야 합니다.
- * 자녀들은 9월 11일 참사후 지속되는 반응의 일부로 쉽게 스트레스를 받을 수 있습니다.

스트레스의 징후 Signs of Stress

학부형들은 자녀들의 태도에서 다음과 같은 변화가 있을 때 주시 해야 합니다.

- * 사고와 연관된 두려움이 지속될 때 (다치거나, 부모로부터 영원히 떨어지게 될까봐 두려워 할 때)
- * 사고후 악몽을 꾸거나, 자다가 소리를 지르거나, 잠자리에 오줌을 지리는 것이 며칠 간 계속될 때
- * 집중력을 잃고, 쉬 초조해 질 때
- * 활동성에 변화가 올 때
- * 학교나 가정에서 의외적으로 자녀에 태도의 변화같은 문제가 생길 때
- * 이유없이 신체에 관해 불평할 때 (복통, 두통, 현기증)
- * 가족과 친구, 슬픔, 무관심에 냉담할 때
- * 사고에 관에 안절부절 못할 때

부형이 가정에서 나이에 합당한 상담을 자녀에게 할 수 있는 방법

- * 어린이들은 위안이 필요하고 자신들이 안전하다는 것에 대한 확인이 자주 필요합니다.
- * 자녀의 나이 수준에 맞춰 참사에 대해 솔직히 다루어야 합니다.
- * 자녀가 말, 그림 그리고 놀이를 통해 느낌을 표현할 수 있도록 고무합니다.
- * 일상생활을 가능한 정상적으로 유지합니다.

학령이전의 자녀를 둔 부형을 위한 조언

- * 어린이들은 안전하다는 것에 대한 재확인을 시켜 줍니다.
- * 추가적인 위안과 저녁에 두려움에 관해 이야기 해보고, 낮엔 전화해 주는 것으로 신변의 안전감을 느끼도록 해 줍니다.
- * 참사에 대한 자녀의 느낌의 자상히 이해할 수 있도록 노력합니다.
- * 자녀들과 비극적인 일에 관해 이야기해 보고 자녀들의 각자가 갖고 있는 두려움과 걱정에 대해서 알아 둡니다.
- * 자녀가 묻는 질문에 모두 대답하고, 따뜻한 위안과 보살핌을 다독 거려 줍니다.

학교 다니는 학생들을 위한 조언 Grade-School Age Children

* **현실적인 확신을 심어 줍니다.**

그러한 비극적인 일에 가정이 다시는 영향을 받지 않을 것이라고 하지 마십시오.; 어린이들을 그 말이 사실이 아니라는 것을 알게 될 것입니다. 대신에 지금 자녀가 안전하고 항상 당신께서 보호할 것이라고 말해 주거나, 성인들이 안전한 환경 마련을 위해 많은 노력을 하고 있다고 하십시오.

* **자녀들이 접하는 뉴스를 예의 주시 하십시오.**

자녀들에게 비극적인 사건의 이미지를 시청하는 것은 매우 두려운 경험이므로, 자녀들이 그러한 뉴스를 접하는 것을 제한하도록 하십시오. 자녀들의 관심을 높이지 않고 제한할 수 있는 방법은 뉴스가 진행되는 동안 책읽기, 그리기, 영화 감상 또는 편지쓰기등을 일상적인 활동들을 시행하십시오.

* **자녀들이 놀이나 그림을 통해 느낌을 표현할 수 있도록 도와 줍니다.**

나이 어린 자녀들처럼 학교에 다니는 학생들도 게임놀이를 하거나 비극적인 사건에 관한 그림 그리기를 통해 위안을 찾을 수도 있습니다. 그런 활동과 이에 관한 이야기를 해보도록 고무함으로써, 그림에 표현한 그 이야기의 종말을 다시 어른이 신변 안전에 관해 강조하여 이야기 해 줄 수 있습니다.

* **나는 모르겠는데 “ 라는 말하기를 주저 하지 마십시오.**

참사에 관한 의논은 솔직하고 열린 대와이어야 합니다. 자녀가 묻는 질문에 어떻게 대답해야 할 지 모르는 경우 두려워하지 말고 그대로 말씀하십시오. 그러한 상황에 접하면, 자녀에게 참사에 관해 매우 드문일이며, 어른들조차도 견디기 힘든 드문 일이라고 설명해 주십시오. 또한 당신께서 항상 자녀들의 신변안전과 보호를 위해 모든 노력을 할 것임을 말해 주십시오.

Adolescents- Special Concerns: 청소년들- 특별한 걱정

- * 우울증과 같은 정서적인 문제를 지니고 있는 학생들은 주의 깊은 관찰과 추가적인 지원을 요합니다.
- * 자녀들이 대하는 뉴스와 인터넷 화면으로 받는 정보에 대해 관찰하십시오.
- * 청소년들은 친구들에게서 위안을 구할 수도 있습니다. 친구 및 가족들과 함께하여 참사와 연관된 두려움에 대해 이야기 해보도록 권장하십시오.
- * 어떤 청소년들은 위험한 태도로 자신들의 느낌을 표현할 수도 있음을 주지하십시오.

교내에서의 신변안전에 관해 확신 심어 주기

- * 자녀에게 어른들과 학교는 학생들의 안전을 기하는데 최선을 다하고 있다고 확신시켜주십시오.
- * 학교에 있는 동안 이야기할 상대가 필요하다면 교직원들 (교사, 상담원, 또는 타 교무직원)에게 할 수 있음을 알려 주십시오.
- * 가정에서와 마찬가지로 교내에서의 정상적으로 일상생활을 유지하도록 고무합니다.

For additional support contact:

Montgomery County Crisis Center (240) 777-4000
Montgomery County Hotline (301) 738-2255

더 자세한 문의 사항은 카운티 정신 보건협회 Mental Health Association of Montgomery County (301) 424-0656 또는 www.mhamc.org로 접속하시어 안내 받으시기 바랍니다.