Korean / 조선말

자연 재해 후 아이를 돕는 방법들

아이들은 부모님의 지지를 필요로 합니다. 당신은 당신의 자녀에게 굉장히 중요한 사람입니다. 재난 뒤에 당신은 자녀가 안전하다고 느끼도록 도울 수 있습니다. 당신의 자녀가 안정을 취할 수 있도록 다음의 방법들을 따라주세요.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children

아이가 안전함을 느낄 수 있도록 도와주세요

자녀에게 가까이 붙어있으세요. 이렇게 하는 것은 자녀가 안전함을 느끼도록 도와줍니다. 자녀를 안아주고, 자녀의 옆에 가까이 붙어있으세요. 자녀에게 당신이 그들을 돌봐줄 것이라고 말하세요. "엄마 (아빠) 여기 있어" 라고 말하며 그들을 안심시키세요. 가장 좋아하는 노래를 불러주세요. 가장 좋아하는 이야기를 들려주세요. 가장 좋아하는 게임을 하세요. 평소 자주 먹는 익숙한 음식을 먹으세요.

가능한 한 일상생활과 비슷하게 생활하세요

아이들은 익숙한 일상에서 최상의 컨디션을 냅니다. 아이가 잠자리에 들 때 이야기를 들려주거나 자장가를 불러주는 것을 일상에서 하였다면 똑같이 해주세요. 익숙한 사람들을 가족 주위에 있게 하고 서로 도우세요. 당신의 아이가 지금 무슨 일이 일어나고 있는지 그리고 무슨 일이 일어날 것인지에 대해 이해할 수 있도록 최선을 다해 도와주세요. 학교에서 아이는 익숙한 활동들로 시간을 채우면서 정상적인 생활로 돌아갈 수 있습니다. 학교가 열려있다면, 아이가 다시 학교에 나갈 수 있도록 도와주세요.

아이의 말에 귀를 기울이고 아이의 질문에 답해주세요

아이가 죽음이나 재해가 왜 일어나는지에 대해 어려운 질문을 할 수도 있습니다. 최선을 다해서 이해하기 쉬운 사실들로 답해주세요. 모든 질문에 대한 답을 알지 못하더라도 괜찮습니다.

당신의 아이의 행동을 이해하세요

재해 후에 아이의 행동이 바뀔 수도 있습니다. 엄지손가락을 빨 수도 있고, 배가 아프다며 불평할 수도 있고, 짜증을 낼 수도 있습니다. 어둠을 두려워하거나 혼자 있기를 두려워할 수도 있습니다. 악몽을 꾸고 잠을 잘 못 이룰 수도 있습니다. 울거나 화를 내거나 말싸움을 하거나 다른 사람들과 싸울 수도 있습니다. 당신에게 매달릴 수도 있습니다. 이러한 행동들은 정상입니다. 인내심을 가지세요. 당신이 옆에 항상 있어줄 것이란 것을 아이가 알게 하세요.

당신의 아이는 당신이 더 나은 미래에 대한 희망이 있다는 것을 알아야 합니다.

아이가 자신의 감정을 이해할 수 있도록 도와주세요

재해 후 아이가 두려워하고, 걱정하고, 슬퍼하고, 무서워하고, 또 화를 낼 수도 있습니다. 아이가 무력함을 느낄 수도 있습니다. 아이가 자신의 감정을 단어로 표현할 수 있도록 도와주고, 또 이러한 감정들을 느끼는 것이 정상이라는 것을 알려주세요. 많은 사람들은 재해 후에 이러한 감정들을 느낍니다. 아이가 자신을 해하거나 타인을 해하지 않는 단어들로 표현 할 수 있도록 도와주세요. 아이가 격한 감정들을 운동을 통해 분출할 수 있도록 체육 활동을 장려하세요. 그러나, 모든

아이들은 다릅니다. 뛰어 놀기 보다는 부모와 가까이 있는 것을 더 좋아하는 아이들에게는 부모와 가까이 있는 것이 더 도움이 될 수도 있습니다.

아이가 자신의 생각과 감정을 단어로 표현할 수 있도록 도와주세요

어떤 아이들은 재해나 자신의 두려움에 대해 이야기하고 싶어하지 않습니다. 이런 현상은 괜찮습니다. 이런 아이들은 다른 방법으로 자신의 감정을 표현할 수 있습니다. 다른 방법들로는 그림을 그리거나 글을 쓰거나 무언가를 만드는 것 등이 포함됩니다. 가장 좋아하는 이야기를 읽거나 게임을 하고 싶어할 수도 있습니다. 편지를 쓰거나 친구를 위해 좋은 일을 하고 싶어할 지도 모릅니다.

아이가 이야기를 할 수 있도록 도와주세요

생활이 정상으로 돌아올 때쯤 아이가 재해에 대해 이야기하도록 장려하세요. 이것은 아이가 무슨 일이 일어났는지 이해하는데 도움이 됩니다. 아이가 재해에 대해 이야기를 하게하는 방법에는 재해 전, 중, 후에 무슨 일이 일어났는지에 대해 아이가 말하거나 쓰거나 그리는 것을 장려하는 것이 있습니다. 또 아이가 재해에 대해서 어떻게 느끼는 지 표현할 수 있도록 도와주세요. 가족과 지역사회가 회복하면서 이야기를 계속 더해나가세요. 더 나은 미래에 대한 희망도 포함시키세요.

아이를 긍정적이고 희망적인 태도로 대해주세요

당신의 믿음에 대해 이야기하고 희망을 놓지 마세요. 당신의 아이는 당신이 더 나은 미래에 대한 희망이 있다는 것을 알아야 합니다. 재해에 대해서 이야기하거나 재해에 대한 뉴스를 보는데 너무 많은 시간을 보내지 마십시오. 이런 곳에 많은 시간을 보내면 아이가 걱정을 할 수 있습니다.

지역사회의 지원을 받으세요

부모의 역할을 하면서 피곤함을 느끼고 개인적인 도움이 필요할 수도 있습니다. 지역사회활동과 모임, 종교적인 모임에 참여하고 가족들에게 다가가세요. 아이의 양육에 관해 질문이 있거나 조언이 필요하면 주저하지 말고 도움을 구하세요. 당신은 혼자가 아닙니다. 어른으로써, 우리는 모두 서로를 도와야 합니다.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children