

# 혼돈의 시기에 자녀의 정신 건강 뒷받침 하기

귀넷 카운티 공립학교 사회복지사 제공



## 위기 상황에서 대화하는 방법

- 자녀들이 안전하다는 것과 계속해서 부모가 자녀들을 보호할 것임을 지속적으로 표현하세요.
- 경청 - 그들의 감정을 정상적인 반응으로 받아들이고 이해하세요. 아이들이 말하고 싶어할 때 묵살하지 마세요.
- 보호 - 아이들이 위험한 장면을 계속 보는 것을 허용하지 마세요. 뉴스에 대한 노출을 모니터링하고 줄이십시오.
- 자기 관리 행동과 적절한 의사소통 기술을 자녀에게 보여줍니다.
- 자녀와 대화할 때는 침착한 상태를 유지하세요.

## 스트레스에 대처하기

- 휴식을 취할 것.
- 영양가 있는 음식을 먹고, 물을 마실 것.
- 활동적으로 생활할 것.
- 감정을 인정하고 표현할 것.
- 침착하고 숨을 가다듬을 것.
- 주의를 기울이고 현실을 바라볼 것.
- 경계를 설정할 것.
- 감사를 생활화할 것.
- 안전하고 다시 초점을 맞추도록 자신만의 대처 전략을 세울 것.

출처: Strong4Life 및 내셔널 지오그래픽

## 대화 지속하기

- 아이들에게 무엇을 알고 있고 무슨 말을 들었는지 물어보세요.
- 차분하고 이해하기 쉽게 이야기를 건넵니다.
- 솔직하게 말하되 지나치게 많은 정보를 건네지 마세요. 자녀의 연령대에 맞는 정보를 공유하세요.
- 알 필요가 있는 만큼만 공유하고 대답은 짧고 간결하게 해주세요.
- 세상 이치를 배우고 이해할 수 있는 좋은 기회입니다. 자신의 의견을 표출할 수 있는 긍정적인 대안들에 대해 자녀들과 대화를 나누세요.

## 잘못된 행동에 대해 설명하기

- 아이들은 왜 사람들이 그런 식으로 행동하는지 질문 할 수 있습니다.
- 문화와 신념이 다르더라도 다른 사람을 존중하고 존엄성을 인정하도록 아이들을 장려하세요.
- 아이들의 걱정을 무시하는 모호한 약속은 하지 마세요.
- 모든 것이 다 괜찮을 거라고 말하지 마세요. 하지만 아이들이 두려움을 극복할 긍정적인 방법을 찾도록 도울 수 있습니다.

## 유용한 자원

### GCAL

조지아 위기 및 액세스 라인에 대한 정보는 여기를 클릭하세요.



### Viewpoint 건강 센터

Viewpoint의 행동 건강 서비스에 대한 자세한 내용은 여기를 클릭하세요.



### 정신 건강 지원 자원

지원 제공에 관한 팁은 여기를 클릭하세요.

