

아동이 재해 및 기타 충격적인 사건을 극복하도록 돕는 방법



아동은 재해와 다른 충격적인 사건을 직접 경험하거나, 언론의 보도나 다른 사람들이 하는 말을 듣고 간접적으로 경험할 수 있습니다. 재해와 충격적인 사건에 직간접적으로 노출된 아동은 혼란, 두려움 또는 불안을 느낄 수 있습니다. 아동은 어른이 상황에 관해 설명하고 어떻게 해야 할지 알려주기를 기대합니다. 다음의 권고는 아동이 충격적인 사건을 극복하도록 도움을 줄 것입니다.

침착하게 아동 안심시키기

충격적이고 스트레스가 심한 사건에 대한 여러분의 반응이 아동에게 영향을 미칠 수 있습니다. 아동은 어른이 염려하고 걱정하는 모습을 보면 두려움과 불안을 느낄 수 있습니다. 침착하게 스트레스와 불안을 낮출 방법을 찾는 모습을 보이면 아동에게 도움을 줄 수 있습니다. 그러면 아동이 안심하고 안전하게 느끼게 됩니다. 감정을 감당하기 어려우면 도움을 요청하세요. 도움이 필요한 경우, 가족 및 친구와의 네트워크를 사용하거나 만들거나, NYC Well(888-692-9355)에 서비스 연결을 요청할 수 있습니다.

아동이 스트레스에 반응하는 방법 이해

재해와 다른 충격적 사건은 아동의 감정, 생각, 행동 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 특히, 자기 가족과 지역 사회에 직접적인 영향을 미치는 사건일 경우에 그러합니다. 어떤 나이의 아동이든 재해와 충격적인 사건에 여러 가지 방식으로 반응할 수 있다는 걸 아는 것이 중요합니다. 또한, 아동의 나이와 상황에 대한 이해도에 따라 반응이 달라질 수 있습니다. 아래의 목록은 하나의 가이드이며, 아동이 또래와 유사하거나 다른 방식으로 반응할 수 있다는 것을 기억하세요.

모든 나이의 아동에게 일반적인 반응

- 실제로 아픈 곳이 없지만, 두통, 복통, 흉통 등의 통증을 호소
- 불안, 두려움, 슬픔
- 식욕 변화
- 수면 장애 및 악몽
- 갑작스러운 행동 변화

미취학 아동의 반응

- 매달림, 어둠에 대한 두려움, 혼자 자기를 싫어함
- 때리기, 차기, 물기 등의 공격적인 행동
- 야뇨증, 엄지 빨기, 변비
- 자신이 재해를 일으킨 원인이라고 생각

초등 저학년의 반응

- 매달림, 어둠에 대한 두려움, 혼자 자기를 싫어함
- 학교를 피하거나 학업에 문제를 겪음
- 또래와 문제

십대 초반 및 청소년의 반응

- 이탈: 반항적이거나 공격적인 행동, 비행(예: 약물, 술)
- 일상적인 활동을 그만두거나 흥미를 잃음
- 가정과 학교에서 문제를 일으킴

보호자를 위한 팁

재해 또는 다른 충격적인 사건은 아동에게 스트레스를 일으킬 수 있습니다.

다음의 정보는 아동이 충격적인 사건을 극복하도록 도움을 줄 것입니다.

☀️ **아동을 위한 시간을 만들고 질문에 답하기**

아동은 충격적인 사건을 겪은 후 혼란과 두려움을 느끼고 여러 가지를 궁금해할 수 있습니다. 아동의 걱정을 알아차리고 이해하세요. 아동과 좀 더 많은 시간을 보내세요. 아동의 질문에 답하고 아동이 이해할 수 있게 사실을 설명하세요. 아동이 자신의 감정을 표현할 수 있게 하고, 그런 감정을 가져다 괜찮다고 말해주세요. 아동에게 안전을 지키기 위해 무엇을 하고 있는지 알려주어 안심시키세요.

☀️ **뉴스에 대한 노출 제한**

TV, 신문 또는 소셜 미디어에서 재해나 다른 충격적 사건에 대한 뉴스를 지나치게 많이 볼 경우에도 아동이 걱정하고 혼란을 느끼게 됩니다. 아동이 보는 뉴스를 제한해보세요. 아동이 뉴스를 볼 때는 함께 보면서 상황을 설명해주세요.

☀️ **가족의 일상을 지키고 유연하게 대처**

규칙적인 활동은 정상적이고 통제되는 듯한 느낌을 줍니다. 최대한 가족의 일상을 유지하려고 노력하고, 변화한 상황에 맞게 유연하게 대처합니다. 이는 아동과 어른 모두 상황을 극복하는 데 도움이 됩니다. 시도해볼 만한 조치:

- 기본적인 일상(예: 가족 식사 시간, 잠자기 전 동화 읽기)을 유지합니다.
- 아동이 잘 먹고 잘 자고, 약간의 신체 활동을 할 수 있도록 건강한 생활을 유지합니다.
- 필요한 경우, 일시적으로 규칙과 기대를 완화합니다. 예를 들어, 아동이 밤을 무서워하면 불을 켜고 자게 하거나 필요하다면 일시적으로 다른 방에서 재웁니다.

☀️ **고립되지 않도록 연결**

아동이 사건으로 인해 집에서 지낼 경우, 다른 가족 및 친구와 연락을 계속할 수 있도록 합니다. 얼굴을 보는 것이 안전하지 않거나 불가능할 경우, 전화, 이메일, 소셜 미디어가 소통하기에 좋은 방법이 될 수 있습니다.

☀️ **아동의 참여**

사건이 일어난 후 재건 활동에 아동을 참여시킵니다. 새로운 미래를 함께 계획하고 건설하면 회복에 도움이 될 수 있습니다. 아동이 할 수 있는 일을 주고 집중하도록 합니다. 비상사태에 대비한 가족 계획을 연습하면 앞으로 일어날 재해에 대한 불안감을 낮출 수 있습니다.

☀️ **도움을 언제 어디서 찾아야 할지 알기**

아동이 사건을 극복하는 데 어려움이 있을 경우, NYC Well 에 서비스(예: 상담, 위기 개입, 또래 지원, 치료 소개) 연결을 요청하세요. NYC Well 은 영어, 스페인어 또는 중국어/광둥어로 연중무휴 상시 무료 제공되며 비밀이 보장됩니다. 200 개 이상 언어로 통역을 제공합니다. 대화: 888-692-9355. 채팅: nyc.gov/nycwell.



여러분은 혼자가 아닙니다.

도움을 받을 방법이 있습니다!

대화:

888-692-9355

채팅:

nyc.gov/nycwell

NYC
Health