

어린이와 청소년이 충격적인 사건에 대처하도록 돕기

지역 사회 폭력과 같은 극단적이고 참담한 사건은 충격을 주며 마음을 아프게 합니다. 그래서 많은 사람들이 슬픔, 충격, 두려움, 분노, 혼란 및 피로와 같은 정서적 또는 신체적 반응을 강하게 보일 수 있습니다. 현재와 앞으로 몇 주 동안 귀하와 귀하의 자녀는 여러 방식으로 영향을 받을 수도 있습니다. 모든 사람이 각기 다르게 반응할 것이기 때문입니다. 고통의 감정은 정상이며 충격적인 사건 후에 예상될 수 있습니다.

학부모와 보호자는 무엇을 할 수 있나요?

보호자 및 가족 구성원은 안전하고 지지적인 환경을 조성하며, 가능한 한 침착함을 유지하고, 스트레스 요인을 줄임으로써 도움을 줄 수 있습니다. 어린이와 청소년은 가족들이 자신들을 사랑하고 그들을 돌보기 위해 최선을 다할 것임을 알고 있어야 합니다. 자녀들에게 안전하다는 확신을 심어주고 안전감을 조성해 주십시오.

연령에 맞게 적절한 방식으로 해당 사건에 대해 허심탄회하게 이야기하십시오

- 무엇이 사실이고 무엇이 허구인지를 이해하는 데 도움이 될 진실하면서도 간단한 정보를 제공합니다. 너무 많은 세부 내용을 공유할 필요는 없습니다.
- 자녀의 질문에 대해 간단하고 구체적인 대답을 제공합니다. 질문에 대답할 수 없다면 "어떻게 대답해야 할지 모르겠네", "우리는 그 답을 영영 알 수 없을지도 몰라", "어쩌면 우리를 도와줄 사람을 찾을 수 있을지도 몰라"라고 말해도 괜찮습니다.
- 자녀들이 준비가 되면 언제든지 이야기할 수 있으며 궁금한 점이 있으면 언제든지 물어볼 수 있다는 것을 알려줍니다. 아이들도 어른들처럼 자신들의 속도로 슬픔을 헤쳐 나갑니다.

어린이와 청소년에게 자신의 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하십시오

- 어린이와 청소년이 자신의 생각과 감정에 대해 이야기하도록 격려는 하되 강요하지는 않습니다. 어린 자녀를 위한 대화를 열어야 할 수도 있습니다. 어린이와 청소년들이 감정을 말로 표현하도록 돕습니다.
- 그들이 그 사건과 자신의 감정에 대해 이야기하거나 글을 쓰거나 그림을 그리게 합니다.
- 자녀가 표현하는 슬픔이나 그외 감정을 인정해 주고, 아이가 부모에게 다가오도록 격려합니다.

충격적 사건을 다루는 반복적인 뉴스 보도에 대한 노출을 제한시키십시오

- 어른들은 어린 아이들이 언론 보도를 보거나 듣지 못하게 하거나 사건에 대한 어른들의 대화를 엿듣지 못하게 함으로써 충격적인 사건으로부터 아이들을 보호할 수 있습니다.
- 좀더 나이가 든 자녀들이 고통스러운 사건에 관한 보도 자료를 보고 있다면, 그들과 함께 시청하는 것이 가장 좋습니다.

자녀들에게 안전하다고 안심시키고 안전감을 갖기 위한 그들의 요구에 반응해 주십시오

- 어린 자녀가 부모의 방에서 (짧은 시간 동안) 잠을 자게 하거나 잠을 잘 못자면 불을 켜고 자도록 합니다.
- 학교 밖 활동, 함께 저녁 먹기, 가족 시간 등 일상적인 일을 잘 유지하도록 합니다.
- 자신의 식사 선택이나 자신의 옷 고르기와 같은 몇 가지 결정을 스스로 내리게 함으로써 통제력을 느끼도록 돕습니다.

스트레스 반응 가능성을 살펴보십시오

- 자신과 타인의 스트레스 징후를 살피고 징후가 감당할 수 없을 정도로 심해지면 추가 지원을 구합니다. 여기에는 자신의 감정에 대해 이야기하는 것도 포함됩니다.
- 행동, 말, 언어 사용 또는 격한 감정의 갑작스러운 변화에 주의를 기울입니다.
- 새로운 문제가 발생하는 경우, 특히 다음과 같은 증상이 몇 주 이상 발생하는 경우 의료 제공자에게 문의합니다.
 - 심장이 빨리 뛰고 땀을 흘림
 - 쉽게 깜짝 놀람
 - 감정적으로 무감각해짐
 - 매우 슬프거나 우울함
 - (사건을 되새기는) 회상을 함.

도움 서비스

자신이나 다른 누군가가 걱정이 되는 경우 상담 전화 중 하나에 연락하십시오.

정신 건강 전화 (Mental Health Line): 1800 011 511

정신 건강 전문인이 상주하는 24/7 전화선으로 개인을 지역 지원 서비스로 안내할 수 있습니다.

어린이 헬프라인 (Kids Helpline): 1800 55 1800

어린이와 청소년을 위한 온라인 또는 전화 상담을 제공하는 비밀 보장 무료 서비스입니다.

라이프라인 (Lifeline): 13 11 14

위기 또는 자살 충동을 겪는 사람들을 위한 24시간 위기 지원 서비스입니다

Headspace: 1800 650 890

청소년과 그 가족을 위한 지역 정신 건강 지원 서비스이며 조기 개입에 중점을 둡니다.

13YARN: 13 92 76

원주민 및 토레스 해협 섬 주민을 위한 위기 상담 무료 지원 서비스입니다

남성 전화 지원 서비스 (MensLine): 1300 78 99 78

정신 건강, 관계, 스트레스 및 웰빙에 대한 우려가 있는 남성을 위한 24/7 전화 상담 지원 서비스입니다.

다문화 정신 건강 상담 전화 (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

문화적, 언어적으로 다양한 NSW 지역사회 주민들을 지원하기 위한 상담 전화가 월요일부터 금요일, 오전 9시부터 오후 4시 30분까지 운영되고 있습니다.

전화 통역 서비스 (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

통역 도움이 필요하시면 TIS에 전화하셔서 필요한 언어를 알려주시고, 어떤 번호로 연락하길 원하는지 말씀해 주십시오. 오퍼레이터는 귀하의 대화를 돕기 위해 전화상으로 통역사를 준비시킬 것입니다.