

어린이와 청소년이 자연재해 이후 어려움을 극복하도록 지원하기

학부모, 보호자 및 학생을 위한 정보

자연재해는 두렵고 고통스러울 수 있습니다. 다양한 감정을 경험하는 것은 정상입니다. 일반적인 반응에는 두려움과 불안, 분노와 좌절, 혼란, 슬픔, 상실 및 소진의 감정이 포함됩니다. 사람마다 반응하는 방식이 다를 것입니다. 자연재해로 인해 일부 어린이와 청소년은 이전에 겪었던 경험을 떠올릴 수도 있습니다.

부모와 보호자는 무엇을 할 수 있나요?

안전하고 지원적인 환경을 조성하고 가능한 한 침착함을 유지함으로써 도움을 줄 수 있습니다. 어린이와 청소년은 가족이 자신들을 사랑하고 최선을 다해 돌봐줄 것임을 알 필요가 있습니다.

자연재해가 발생한 직후 고통은 정상적이고 예상된다는 점을 명심하는 것이 중요하지만, 지속되거나 증가하는 고통의 징후를 주시하고 필요에 따라 그러한 어린이와 청소년을 지원하는 것이 중요합니다.

어린이와 청소년은 외상적 사건 후에도 잘 회복하는 경향이 있습니다. 우리는 몇 가지 간단한 전략으로 그들을 지원하고 자연스러운 회복을 촉진할 수 있습니다.

안전 증진

- 자녀가 말할 수 있게 하고, 자녀에게 안전하다는 점을 상기시키고, 자녀의 반응이 정상이라고 안심시킵니다.
- 가능한 한 조속한 학교 복귀를 포함하여 일상 생활의 회복은 자녀의 스트레스를 줄이고 자녀가 안전함을 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 연령에 맞는 방식으로 사실적인 정보를 제공하고 미디어 스토리 및 소셜 미디어에 대한 자녀의 노출을 모니터링합니다.

안정감 촉진

- 자녀의 경험을 알아주고 인정해줍니다. 자녀가 자신의 감정을 인식하고 처리할 수 있도록 돕습니다.
- 괴로워하거나 압도된 어린이와 청소년을 달래고 진정시킵니다.
- 연령에 맞는 방식으로 해당 사건에 대해 솔직하고 터놓고 이야기합니다. 이들이 이해하는 데 도움이 될 사실 정보를 간략하게 제공합니다. 너무 많은 세부적 내용을 공유할 필요는 없습니다.
- 자녀들의 질문에 대한 간단하고 구체적인 답을 제공합니다. 질문에 대답할 수 없다면, "그것에 대한 답을 모르겠다" "그 질문에 대한 대답을 우리는 결코 알 수 없을지도 모른다"라고 말해도 괜찮습니다.
- 자녀에게 준비가 되면 언제든지 말할 수 있음을 알려 줍니다. 어떤 질문이든 자유롭게 할 수 있게 합니다. 자녀들은 어른들이 그러한 것처럼 고통을 겪으면서 자신들의 속도로 나아갈 것입니다.

어린이, 가족 및 커뮤니티가 자체 회복 과정에 참여하도록 지원

- 음악 감상, 애완동물과 놀기, 좋아하는 프로그램 시청과 같은 대처 및 자기 돌봄 전략을 촉진합니다.
- 이용 가능한 지원 인력 및 서비스에 대해 자녀에게 연령에 맞는 방식으로 정보를 제공하고 자신들의 회복력과 대처 전략을 상기시킵니다.
- 어린이와 청소년들이 자신의 반응을 통제할 수 있다고 느끼도록 힘을 실어주고 그들이 필요로 하는 것에 대해 발언할 수 있도록 지원하는 것이 중요합니다.

연결성 증진

- 자녀가 이야기하고 싶어 할 때 대화를 하고, 부드러운 태도로 다가가서 기분이 어떨지 물어봅니다.
- 자녀가 사회적 지원을 찾고 긍정적인 관계를 맺도록 돕습니다. 자녀가 친구들의 변화를 알아차리고 서로를 보살피도록 격려합니다.
- 어린이와 청소년은 도움이 필요하거나 친구가 걱정될 때 누구에게 이야기할 수 있는지를 잘 알고 있어야 합니다.

희망 증진

- 자녀가 안전감과 통제감을 느낄 수 있도록 지원합니다. 작고 긍정적인 단계에 집중합니다.
- 지금은 상황이 어렵지만 지원을 받고 시간이 지나면 개선될 것임을 인정합니다.
- 대처 기술과 긍정적인 감정을 증진시킵니다. 과거에 어려웠을 때 어떻게 대처했는지 이야기를 나누고, 도움이 되었던 것들을 서로에게 상기시켜 줍니다.
- 가능하다면, 더 넓은 지역 사회에 기여하고 회복을 지원하는 활동에 자녀를 참여시킵니다.

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.