



재해발생 후 어린이 돕기

어떤 어린이들은 충격후 심리적 정신적 불안상태가 수주, 또는 수개월후에 나타나기도 하고 또 어떤 어린이들은 전혀 아무런 증세도 보이지 않는 경우도 있음에 유의하십시오. 어린이들의 행동에 아무런 변화가 없을지라도 어린이들은 여전히 어른의 도움을 필요로 합니다.

11세 이전에 처음으로 정신적 외상을 경험한 어린이들은 그 이후에 정신적 외상을 경험한 어린이들보다 심리적 문제가 발생할 확률이 3배나 높습니다. 부모나 다른 성인의 도움이 있다면 어린이가 어려운 상황을 좀더 잘 대처해 나갈 수 있습니다. 재난발생후 가능하면 조속히 어린이들을 돕기 시작하십시오.

재해후, 어린이들은 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 좋아하는 장난감, 담요, 기타 물건등 자신들에게 중요했던 것들의 상실에 대해 상심해 있다.
- 조용하고 순종적이던 성격에서 시끄럽고 소란스러우며, 공격적으로 변하거나 또는 적극적 성격에서 내성적이고 겁이 많은 성격으로 바뀔 수도 있다.
- 악몽을 꾸거나, 어두움, 혼자 자는 것을 두려워 하는등, 밤을 두려워하는 증상이 나타난다.
- 재해가 또다시 일어날까봐 두려워한다.
- 쉽게 화내고 울며 징징거린다.
- 어른에 대한 신뢰감을 상실한다. 어린이들은 부모나 어른 가족들이 자신을 보호할 수 없었다고 생각한다.
- 이불에 오줌싸기, 손가락 빨기등 어릴 때의 행동으로 되돌아간다.
- 부모가 주변에 없는 걸 싫어하거나 학교, 놀이방에 가기를 거부한다.
- 마치 자신들의 말이나 행동으로 인해 재해가 발생한 것처럼 죄의식을 느낀다.
- 바람, 비, 갑작스런 소음을 두려워하게 된다.
- 두통, 구토, 열과 같은 질병의 증세를 나타낸다.
- 자신과 가족들이 어디서 살 것인지에 대해 걱정한다.

자녀 보호를 위해 부모들이 해야 할일:

- 자녀들의 감정상태가 어떤지에 대해 자녀들과 대화를 하십시오. 좋지 않은 감정상태일지라도 그것이 문제될 것이 없다고 안심시키십시오.
- “행복해요”, “슬퍼요”, “화가 나요” 등 자신들의 감정을 표현하는 단어들의 사용을 배우도록 자녀들을 도와주십시오.

- 자녀들이 용감하거나 담대하길 기대하지 마십시오. 울어도 괜찮다고 자녀들에게 말하십시오.
- 재해에 대해 자녀들이 감당할수 있는 수준 이상의 정보는 알리지 마십시오.
- 두려워하는 자녀에게는 당신이 언제나 곁에서 보살펴 줄 것이라고 안심시키십시오. 그들을 계속 안심시키십시오.
- 가능한 한 빨리 예전과 같은 일상으로 돌아가십시오. 규칙적인 생활을 하십시오.
- 재해발생이 자녀들의 잘못 때문이 아님을 알게 하십시오. 그들을 안심시키십시오.
- 자기 옷이나 저녁 메뉴를 스스로 고르게 하는 것처럼, 어느 정도는 자녀들 스스로 결정하도록 하십시오.
- 가까운 친구 및 친척들과 다시 연락을 하십시오.
- 약속을 지키십시오. 이는 자녀로 하여금 어른에 대한 신뢰감을 다시 회복시키는 데 도움을 줄 것입니다.
- 계획을 세우십시오. 이는 어린이들이 미래에 대한 믿음을 회복시키는 데 도움을 줄 것입니다.
- 가능한 한 빨리 건강에 필요한 치료를 받으십시오.
- 취침시 자녀들과 함께 여분의 시간을 보내십시오.
- 자녀들에게 건강에 이로운 음식을 먹고 충분한 휴식을 갖도록 하십시오.
- 취침시 전등을 그대로 켜두도록 하는 등 당분간 특별한 관용을 베푸십시오.
- 당신이 사랑하고 있음을 자녀들에게 보여주십시오.
- 자녀에게 슬퍼할 시간을 허락하십시오.
- 재해를 해마다 기념하십시오. 비록 그것이 슬플지 모르나 이런 적극적 행위를 통해 당신이 살아남았음과 정상적인 삶을 다시 누릴 수 있게 되었음을 축하하십시오.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

워싱턴 국방부



Emergency Management Division

재해재난 관리부

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122