

위기 속의 아동 돕기: 부모와 보호자를 위한 지침

Helping Children in the Midst of Crisis: Guidelines for Parents and Child Caregivers

위기 상황에서 때때로 아동은 보이지 않는 피해자들이다. 겉으로 드러나는 놀거나 웃는 행동은 아동이 내면에서 경험하고 있는 고통과 혼란을 위장한 것일 수 있다. 아동들은 트라우마의 전후 사정과 중요성을 잘 이해하지 못하기 때문에 일어난 일에 대해 잘못된 결론을 내릴 수도 있다. 어떤 아동들은 심지어 자신이 트라우마 사건을 야기하는 무엇인가를 했다고 생각한다. 이상적으로, 위기를 겪고 있는 아동을 돕는 최선의 사람들은 그 아동과 이미 신뢰관계를 맺고 있는 부모와 보호자이다. 이것은 동료 위기 대응자는 일반적으로 아동들에게 직접적인 위기 대응을 제공하지 않고, 주 보호자에게 코치로서 지원 역할을 한다는 것을 의미한다.

아동이 받을 혜택

- 발생한 일에 대한 기본적인 설명(트라우마를 일으킬 수 있는 세부사항에 노출되는 것을 피한다)
- 명확한 이해를 위한 질문을 할 기회
- 아동들이 가지고 있을지 모르는 정서적, 신체적 반응에 대한 간단한 교육
- 발생한 일에 대해서 그들이 책임이 없다는 것에 대해 안심시키기
- 그들이 현재 안전하다는 것을 상기시킴(또는 더 안전한 환경으로 이동할 것을 상기시킴)
- 예측 가능한 구조화된 일정으로 복귀

어른이 아동을 돕는 방법

- 그들이 두려움을 언급하거나 두려움에 대해서 이야기하고 싶을 때 주의 깊게 들어준다.
- 무슨 일이 있었는지, 그들이 어떤 기분인지에 대해 이야기할 기회를 제공한다.
- 일어난 일과 그들의 감정을 나타내는 그림을 그리는 기회를 제공한다.
- 위기 상황에 관해 교육한다. 그들이 모든 세부적 내용을 다 알 필요는 없지만 중요한 정보의 공백을 메우는 조리 있는 설명이 그들에게 유익을 줄 것이다.

- 책, 그림, 예술작품 또는 비디오를 사용하여 그들의 이해를 돕고 긍정적인 문제 해결과 대처를 격려한다.
- 아이들과 함께 있을 때 침착을 유지하고, 두려움과 연관된 어른, 위기사건관련 논의 또는 라디오나 텔레비전의 그래픽 뉴스 보고서에 아동이 노출되는 것을 제한한다.
- 그들과 함께 기도하고, 하나님의 약속으로 그들을 안심시킨다.
- 아이들이 분리되는 시간을 피하도록 한다. 가족이 함께 추가로 더 많은 시간을 보낸다.
- 부모 두 사람이 모두 아이들을 돕는 방법에 대해 동의해야 한다.
- 같은 트라우마를 경험한 다른 아이들의 부모와 대화를 나눈다. 아이들이 서로 이야기할 때, 다른 아이들에게서 새로운 세부 사항을 듣지 않도록, 비슷한 이야기를 하도록 하는 것이 좋다.
- 아이들은 위기 후에 자다가 오줌 싸거나 부모와 함께 자려고 하거나 또는 악몽을 꾸는 등 퇴행적 행동을 경험할 수 있음을 이해한다. 인내하며 안심시켜 준다. 몇 주 이상 신체적 증상이 지속될 경우 의사와 상의한다.

피해야 할 말이나 행동

- 아동의 경험을 비하하거나 축소할 수 있는 모든 것 (예: 아이들을 비웃거나 어리석다고 말하는 것)
- 아이들을 비난하거나 수치스럽게 할 수 있는 모든 것
- 아동 및 아동의 반응을 무시하고, 시간이 지나면서 그냥 사라지기를 바라는 것
- 두려움에 지나치게 관심을 기울이는 것
- 두려워하지 않을 수도 있는 형제나 자매와 그 아동을 비교하는 것
- 아이에게 너무 많은 세부 정보를 제공하거나 다른 비극에 대해 말해줌으로써 아이 안에 두려움을 심어주는 것
- 당신의 두려움과 걱정을 보여줘서 아이들의 불안을 강화시키는 것

추가자료/뒷받침 자료

Parent Tips for Helping Children in Disaster in Psychological First Aid – Field Operations Guide, 2nd Edition by National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD, 2006, 135-146.

Helping Traumatized Families, 2nd Ed. by C.R. Figley and L.J. Kiser, 2012. New York: Routledge.

Sojourners: The Family on the Move, A Book of Resources by Ruth J. Rowen & Samuel F. Rowen, 1990, Farmington, Michigan: Associates of Urbanus, 165-176.