

정신 건강 및 안전

학부모 및 가정을 위한 MCPS 권장 실천 사항

개요

아이의 정신 건강과 심리적 안정은 학교생활과 삶 전체의 성공을 위한 필수 요소입니다. 가정은 아이가 존중받고 유대감을 느끼며, 도움을 요청할 수 있는 힘을 얻는 안전하고 지지적이며 양육적인 환경을 조성하는 데 결정적인 역할을 합니다.

아동과 청소년은 저마다 다양한 방식으로 스트레스를 경험합니다. 견고한 신뢰 관계를 형성하고, 열린 소통을 유지하며, 자녀의 학교와 협력함으로써 가정은 모든 아이의 회복탄력성, 정서적 건강, 그리고 긍정적인 성장을 촉진하도록 도울 수 있습니다.

실천 사항/Do

- 실천: 수면, 건강한 식사, 신체 활동, 숙제, 그리고 가족 간의 유대감(family connection)을 형성하는 시간이 포함된 규칙적이고 일관된 일상을 만들어 주세요.
- 실천: 매일 자녀와 학교, 친구 관계, 감정, 그리고 경험에 대해 이야기를 나누세요. 선입견 없이 경청하고 솔직한 소통을 장려해 주세요.
- 실천: 자녀의 기분, 행동, 수면, 식욕, 출석 또는 학업 성취도의 변화를 알아차리고, 우려 사항이 발생하면 조기에 지원을 구합니다.
- 실천: 문제 해결, 깊은 호흡, 신체 활동, 스트레스 상황에서의 휴식시간 가지기 등 건강한 대처 기술을 가르치고 직접 모범을 보여주세요.
- 실천: 우려 사항을 해결하고 성취를 함께 축하할 수 있도록 자녀의 교사, 학교 상담사, 케이스 매니저 또는 학교 관리자와 적극적으로 협력합니다.
- 실천: 화면 이용 시간(screen time)과 가족 활동, 야외 놀이, 독서, 사회적 교류 간의 균형을 맞추으로써 건강한 디지털 기기 사용 습관을 기르도록 장려해 주세요.
- 실천: 자녀가 가정, 학교, 그리고 지역사회에서 의지할 수 있는 신뢰할 수 있는 어른을 파악하도록 도와주세요.
- 실천: 자녀가 자해, 자살 또는 타인에게 위해를 가할 생각을 표현하는 경우, 학교, 의료 기관 또는 응급 서비스에 연락하여 즉시 도움을 구합니다.

피해야할 사항/Don't

- 유의: 자녀의 감정이나 행동에 나타나는 지속적인 변화를 무시하지 맙시다.
- 유의: 자녀의 걱정을 가볍게 여기거나 자녀의 경험을 다른 사람과 비교하지 맙시다.
- 유의: 문제가 위기 상황이 될 때까지 지원을 요청하는 것을 미루지 맙시다.
- 유의: 자격을 갖춘 전문가와 상담하지 않고 정신 건강에 대한 조언을 소셜 미디어나 인터넷에만 의존하지 맙시다.
- 유의: 자녀의 정서적 건강이나 안전에 대해 우려 사항이 있는 경우, 주저하지 말고 학교에 연락합니다.

위기 상황 지원 정보

상/긴급 상황 시

- 911로 전화합니다.
- 24시간 이용 가능한 988로 전화, 문자, 또는 채팅을 이용합니다.
- 추가 도움즉각적인 정서적 지원
- [메릴랜드 안전 학교 핫라인](#) 833-MD-B-SAFE

MCPS 리소스

자녀가 학교에서 도움이 필요한 경우,
먼저 다음 담당자와 상의합니다:

- 자녀의 담당 교사
- 학교 카운슬러
- 케이스 매니저
- 학교 심리학자
- 학교 관리자



MCPS에 도움을
구합니다