

아이들의 테러리즘에 대처하는 방법 가족과 교육자를 위한 힌트

고의적인 폭력행위는 무고한 시민들이 겁을 먹거나 분노하게 합니다. 아동이나 청소년들은 어른들 에게서 어떻게 반응할지에 대한 정보와 지침을 찾습니다. 가족과 학교 직원은 안전과 보안에 대한 감각을 구축함으로써 맨 먼저 아이들이 대처할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 정보를 더 알게 되면, 아이들이 정서적으로 잘 이겨낼 수 있도록 지속적으로 도와줄 수 있을 것이고 또한 이 과정을 학습의 경험으로 이용할 수도 있을 것입니다.

모든 가족은

1. **차분하고 마음을 다스려야 합니다.** 아이들은 자신의 삶에 영향을 주는 성인을 통해 정서 감정적인 단서를 찾습니다. 그러니 염려하거나 겁먹지 맙시다.
2. **아이들이 자신이 안전하다고 안심시키고** (만약 가능하면) **아이들 자신이 사랑하는 사람들과 어른들이 안전하다고** 안심을 시킵시다. 상황에 따라, 아이들과 지역사회의 직접적인 안전을 보장하는 사실을 언급합시다.
3. **신뢰할만한 책임을 지고 있음을 상기시켜줍니다.** 비상시의 담당자, 경찰, 소방관, 의사, 정부가 다친 사람을 돕고 더 이상 이와 같은 비극이 없도록 일하고 있다고 설명합시다.
4. **분개하게 되는 것은 괜찮은 것이라는 점을 아이가 알도록 합시다.** 이와 같은 비극이 일어났을 경우 느끼는 감정은 모두 괜찮은 것이라고 설명해 줍시다. 자녀들 자신의 감정에 대해서 이야기를 하도록 하고 여러 관점으로 볼 수 있도록 도와줍니다. 화가 나는 것은 괜찮으나 아이는 자신의 느낌을 표현하는데 어른의 도움과 인내가 필요합니다.
5. **아이들에게 사실을 말해줍니다.** 테러가 일어난 적이 없거나 중요한 사건이 아닌 것처럼 행동하지 맙시다. 아이들은 매우 똑똑합니다. 일어났던 일을 말하기 너무 두렵거나 어렵다고 생각하면 아이들은 더 걱정을 하게 됩니다. 동시에, 아이들에게 테러 협박은 사실이지만 개인에게 영향을 줄 가능성은 낮다는 것을 말해주는 것이 매우 중요합니다.
6. **사실만을 이야기합시다.** 일어난 일을 꾸미거나 짐작하여 이야기하거나 다른 공격이 있을 것이라고 하지 맙시다. 특히 어린아이들에게 비극의 규모와 범위를 자세히 설명하지 맙시다.
7. **테러에 연관된 것 같은 나라와 사람을 고정관념으로 대하지 않도록 조심합시다.** 아이들은 쉽게 부정적인 말을 일반화하고 편견이 생기기 쉽습니다. 관용과 정의 대 복수에 대해 이야기를 나누어 봅시다. **왕따나 놀리는 것을 당장 멈추도록 합시다.**
8. **발전적으로 설명을 적절히 할 수 있도록 합시다.** 초등학교 저학년 아이에게는 아이들의 일상생활이 변하지 않는다는 안심할 수 있을 만한 균형 잡힌 간략하고 간단한 정보가 필요합니다.

초등학교 고학년과 중학교 **저학년** 아이들에게는 자신들이 정말 안전한지에 대해 질문하는 등 더 의견을 말하게 됩니다. 현실과 공상을 분리하는데에 도움이 필요할 수 있습니다. **중학교 고학년과 고등학교** 아이들은 학교와 사회를 위협하는 폭력과 협박의 원인에 대해 다양하고도 강한 의견이 있을 수 있습니다. 학교를 더 안전한 곳으로 만들고 사회에서의 비극을 막을 수 있을지에 대한 확고한 의견을 나눌 수 있습니다. 아이들은 희생자나 피해를 받은 공동체를 돕기 위한 행동을 할 확고한 의지를 보일 수도 있습니다. **모든 아이들을 자신의 생각과 느낌을 말로 표현하도록 권장합니다. 잘 들어주는 사람이 됩시다.**

9. **"일상생활"을 유지합니다.** 가능한 한 일상적인 학교와 가족생활을 계속 유지합니다. 그러나 너무 융통성이 없지 않도록 합니다. 아이는 학교생활에 집중하기 힘들거나 밤에 잠들기 힘들어할 수도 있습니다.
10. **사건이나 사건 여파에 노출되지 않도록 지켜보고 제한합니다.** 특히 소셜미디어에 노출되지 않도록 조심합니다. 청소년은 한 종류에서부터만 뉴스를 접하지 않도록 조심합니다.
11. **아이의 감정 상태를 지켜보고 관찰합니다.** 나이에 따라 아이는 자신의 염려 등을 말로 표현하지 않을 수도 있습니다. 행동, 식욕, 수면 등에 변화는 아이들의 슬픔, 불안 혹은 불편함의 정도를 보여주는 것입니다. 아이마다 자신의 감정을 다르게 표현합니다. 두려움이나 슬픔을 느끼거나 표현하는데 옳거나 틀린 방법은 없습니다.
12. **더 큰 위험에 처할 수 있는 아이들에게 주의를 기울입니다.** 특정 사건에 연관되어 있는 아이, 전에 트라우마나 가족을 잃은 아이, 우울증이나 다른 정신질환을 앓는 아이 또는 특별한 도움이 필요한 아이들은 다른 아이들보다 더 심각한 반응을 보일 위험이 더 높아집니다. 자살의 위험이 있는지 특별히 주의를 기울입니다. 염려가 될 경우, 정신건강 전문가에게 도움을 구합니다.
13. **학생들의 돕고 싶은 바를 표현할 수 있는 기회를 제공해줍니다.** 이 비극을 당한 가족, 생존자에게 카드나 편지를 보내는 것을 고려해보거나 응급 구조원, 소방대원이나 경찰과 의사, 간호사, 보건담당자에게 감사의 편지나 카드를 쓰도록 합니다.
14. **가정과 학교 간에 연락 및 의사소통을 할 수 있도록 합니다.** 학교는 아이가 정상적인 경험을 할 수 있는 좋은 환경입니다. 친구와 선생님과 함께하는 것이 아이에게 도움이 될 수 있습니다. 학교는 이야기할 요점, 카운슬링, 학생들에게 정보 공유와 토론 계획 등 가능한 자료와 도움에 대해 학생 가족에게 알려줍니다. 학부모님은 자녀의 담당교사나 학교 정신건강 담당자에게 아이가 도움이 필요할 수도 있다는 점을 알려줍니다.
15. **자신의 스트레스 수준을 확인합니다.** 자신의 염려, 비탄, 분노를 무시하지 맙시다. 친구들, 가족, 종교 지도자에게 말하고 정신 건강 카운슬러에게 도움을 구합니다. 자신이 슬프다는 것 그리고 상황은 나아질 것이라는 것을 아이들이 알아도 괜찮습니다. 여러분이 자신의 감정을 건설적으로 표현할 수 있다면 이것이 아이들에게는 더 큰 도움이 될 수 있습니다. 적절하게 자고 영양을 섭취하고 운동을 합니다.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 전화 (301) 657-0270, 팩스 (301) 657-0275; www.nasponline.org