

아이와 전쟁에 대한 이야기하기

전쟁은 연령에 관계없이 심각한 고통과 불확실성을 야기할 수 있습니다. 보호자로서 아이에게 이러한 문제를 설명하는 것은 쉽지 않습니다.

문제가 많고 복잡한 것을 쉽게 설명할 방법은 없지만 권장할 수 있는 몇 가지 대화 시작 방법은 다음과 같습니다.



먼저 자신의 기분을 이해하고 정리하기

아이들은 자신이 어떤 감정을 가져야 하는지 어른들로부터 지침과 신호를 얻기를 기대합니다. 침착한 태도로 또는 자신이 통제할 수 있는 장소에서 아이와 대화를 나누는 것이 가장 이상적입니다. 개인적으로 현재 어떤 일을 겪고 있고, 어떤 기분인지에 관계없이 자신의 감정을 이해하기 위해 최선을 다하고 감정을 관리하고 대처하기 위한 조치를 취하십시오.

가까운 사람이 전쟁에서 직접적인 위험에 처했거나, 배우자가 전쟁에 파견되었거나, 본인이 참전 용사인 것과 같은 상황을 포함하여 개인적 상황에 따라 불안감, 우울증, 공포, 트라우마 또는 다른 형태의 고통과 같은 깊은 감정을 느끼고 있을 수 있습니다. 자신의 감정을 잘 관리할수록 자신이 돌보는 아동이 자신의 스트레스를 더욱 잘 헤쳐 나가도록 도와줄 수 있습니다. (정신 건강 질환을 가지고 있다면 의사, 정신 건강 전문가 또는 지원 그룹의 도움을 받는 것을 고려해 보십시오.)

감정을 드러내거나 감정을 느끼는 것을 하지 말아야 한다는 뜻은 아닙니다. 아이에게 나이에 맞는 방식으로 자신의 기분을 설명할 수 있지만 당시 주어진 상황에서 문제에 대처하기 위해 최선을 다하고 있다는 것을 설명하면서 대화하는 것이 이상적일 수 있습니다. 자신이 감정을 어떻게 관리하고 자기 관리를 하고 있는지 설명함으로써 아이가 자신의 감정을 건전한 방법으로 인식하고, 대처 기술을 사용하고, 회복하도록 모범을 보이고 가르침을 줄 수 있습니다.



솔직한 대화 시작하기

취학 연령 이상의 아이들은 인터넷, TV 프로그램, 소셜 미디어, 대화 엿듣기 등을 통해 직간접적으로 세상에서 벌어지는 일에 대해 대략적으로 인식하고 있습니다. 특히 잘못된 정보가 얼마나 빨리 퍼지는지 고려할 때 아이들이 정보를 거르는 데 도움이 되는 방법을 미리 알려주는 것이 좋습니다.

아이들에게 전쟁과 같은 일에 대해 무엇을 알고 있는지 질문하면서 시작하고, 진심으로 관심을 가지고 경청하면서 아이들의 이야기를 들어주십시오. 경우에 따라 아이들이 이야기를 꺼릴 수 있는데 그래도 괜찮습니다. 이야기할 준비가 되었을 때 언제든지 들어줄 준비가 되었다는 것을 알리기만 하면 됩니다. 시간이 지난 후에 그 주제에 대해 다시 이야기할 계획을 세우십시오.

아이가 마음을 열었을 때 옳고 그름을 판단하지 말고 경청하십시오. 아이가 이야기하고 자신의 기분을 확인하도록 하십시오. (맞아 무서운 일이지. 맞아. 사람들이 위험해.) 솔직하고 현실적으로 아이의 질문에

답변하십시오. 질문에 대한 해답을 모른다면 모른다고 대답하거나 정확하게 답을 알 수 없다고 대답하십시오. 아이의 감정을 자극하거나, 무시하거나, 부정하지 말고 정확한 정보(연령에 맞는)로 관점을 제공하기 위해 최선을 다하십시오. 즉, 아이와 가까운 사람들의 안전과 안녕에 관해 일반적으로 벌어지는 일에 대해 솔직하게 알리는 것입니다.

예를 들어, 아이가 전쟁터 가까이에서 살지 않고 안전하다면 그 상황을 설명하십시오. 전쟁터 근처에 살고 있다면 현장에서 얼마나 가까운지 설명하고 아이와 자신의 안전을 위해 취해지고 있는 조치와 예방조치에 대해 설명하십시오. 부모나 부모가 돌보는 사람이 전쟁터에 있다면 그 사람의 안전이 위험하다는 것을 인정해도 되지만 자신과 타인의 안전을 지키기 위해 교육을 받았으며 최선을 다하고 있다는 것을 설명하십시오.

이와 관련된 대화를 한번 이상 더 하고 아이가 같은 질문을 몇 번 반복할 수 있다는 것을 기억하십시오. 솔직하게 대화하고 아이에게 도와줄 준비가 되었음을 알리십시오. 또한 스트레스를 관리할 방법을 알려주어 스트레스에 대처하는 방법을 배우게 하십시오.

또한 이러한 과정의 일부로서 어떤 국가의 국민들은 정부의 행동을 대변하거나 지지하는 것은 아니라는 점을 이해하도록 도와주십시오. 예를 들어, 특정 국적을 가진 국민이나 후손들에 대해 부정적인 인상을 가지거나 악의적 느낌을 가져서는 안 됩니다.



정보에 대한 노출을 제한하기

아이들이 TV, 라디오, 인터넷에서 보거나 듣는 것에 주목하십시오. 전쟁 사건을 주로 다루는 뉴스의 시청 시간을 줄이는 것에 대해 고려해 보십시오. 한 가지 주제에 대한 과도한 정보는 불안감을 야기할 수 있습니다.

아이가 사건의 당사자라면 불확실성, 헤드라인, 다른 사람들의 격한 감정으로부터 잠시나마 벗어날 수 있는 안전한 장소나 방법을 찾도록 도와주십시오. 함께 조용하게 노래를 하거나, 게임을 하거나, 요리를 하는 것처럼 간단한 방법이 있습니다. 어떤 방법이든 아이들과 본인에게 휴식 시간을 주십시오.



아이가 감정을 조절할 수 있도록 지원

아이들이 놀이, 그림, 글쓰기, 기타 표현 방식 등과 같은 창의적 활동에 참여하도록 하여 안전한 방법과 환경에서 감정을 처리하도록 도와주십시오. 이렇게 하면 아이들이 분노, 두려움 또는 슬픔과 같은 감정을 표현할 긍정적인 방법을 찾는 데 도움이 됩니다.

또한 심호흡을 하거나, 스트레칭 또는 명상과 같은 긴장 완화 방법을 찾도록 도와주고, 야외 놀이, 춤, 독서 또는 기타 취미와 같은 좋아하는 활동을 하도록 격려하십시오. 역경과 트라우마에 잘 적응하는 능력은 아이들이 스트레스, 분노, 불확실성 등을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 회복 능력을 기르기 위해서는 다음과 같은 다양한 생산적인 방법이 필요할 수 있습니다.

- 친구들과 어울리거나 새로운 친구를 사깁니다. 사람들이 고통스러울 때 스스로 고립되는 경우가 있지만 사회적 지원은 중요한 리소스가 될 수 있습니다.
- 아이들이 다른 사람들을 도우면 자신감을 느끼는 데 도움이 됩니다. 아이들이 잘 하는 일에 도움을 요청하거나 아이의 연령대에 맞는 자원봉사 활동에 참여시키십시오.
- 반복되는 일상을 만들어 지키면 좋은 시기는 물론 많은 것을 알 수 없거나 통제 불가능한 어려운 시기에 편안함을 느끼는 원천이 될 수 있습니다.
- 아이들에게 영양이 풍부한 음식, 신체 활동, 휴식 등과 같은 자기 관리의 원칙과 실천 방법을 가르치면 정서적, 정신적, 신체적 힘과 체력을 기르는 데 도움이 됩니다.

아이에게 희망을 가져야 하는 이유를 알려주세요

아이에게 힘을 실어주고, 과거에 어려움을 잘 극복했으며 이 경험은 극히 어려운 새로운 과제를 해결하는 힘을 기르는 데 도움이 되었다는 것을 기억하도록 도와주십시오. 본인이 돌보는 아이들이 역할 놀이나 잠정적 시나리오, 대응, 선택 등에 대해 이야기함으로써 스스로 문제를 해결하고 올바른 결정을 내릴 능력이 있다는 것을 믿게 하십시오.

또한 긍정적으로 생각해야 하는 이유를 찾도록 도와주십시오. 긍정적인 감정이 스트레스를 줄이는 데 도움이 되므로 긍정적 사고는 건강 개선과 관련이 있다는 연구 결과가 더 많아지고 있습니다. 예를 들어, 좋은 일이 벌어지고 있으며 벌어질 것임을 알려주는 방법으로서 아이가 과거의 긍정적 경험을 떠올리도록 도와주십시오. 사소한 긍정적 변화라도 인정해준다면 상황이 나아진다는 희망을 키우는 데 도움이 될 수 있습니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.

출처

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). 2022년 4월 26일 접속.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). 2022년 4월 26일 접속.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). 2022년 4월 26일 접속.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). 2022년 4월 26일 접속.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). 2022년 4월 26일 접속.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). 2022년 4월 27일 접속.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). 2022년 4월 27일 접속.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). 2022년 4월 27일 접속.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.