

요령:

# 자녀의 사회적 정서적 건강을 지원하기

개학과 함께 다시 정상적인 학업을 하고 있는 자녀들을 어떻게 도울 수 있을까요?  
다음과 같이 해 보세요.

## 자녀와 함께 교실에 체크인하고 다음과 같이 말을 건네봅니다.

- 다시 학교에 다니니까 기분이 어때니?
- 걱정되는 건 없니?
- 오늘 재미있었던 것과 힘들었던 것은 무엇이니?
- 놀리거나 괴롭히는 친구가 있니?
- 혹시 물어보고 싶은 것이 있니?

## 자녀와 함께 새로운 루틴을 만드십시오. 건강한 삶을 지속하는 방법에 대해서 이야기해 보세요.

- 운동 및 수면
- 좋은 영양과 수분 공급
- 전자 기기 이용 시간 관리

## 자녀가 지나치게 안전에 집착하거나 다시 비대면 학습으로 돌아가는 것을 염려하는 경우:

- 염려와 걱정을 경청하십시오.
- 함께 할 수 있는 안전 조치를 나누십시오.
- 자녀의 질문에는 정직하게 답변하십시오.
- 그래도 불확실성이 있다는 사실을 확인하십시오.
- 가지고 있는 정보로 함께 이야기를 나누세요.

## 추가 지원이 필요한 경우는 이렇게 하세요.

- 학교 카운셀러 또는 심리 상담사에게 문의하십시오.
- 스트레스, 불안, 외상 또는 학대 문제를 해결할 수 있는 리소스를 찾아보십시오.
- 다른 가족과 연락을 유지하세요.

## 자녀의 이런 모습에 주의를 기울이십시오.

- 기분과 느낌
- 행동
- 학교에 대한 태도

변화나 의문 사항이 있을 경우 자녀의 담당 교사 또는 의사와 상담하십시오.

## 자녀에게 이렇게 격려하십시오.

- 침착하게 늘 지지한다는 것을 알게 해주세요.
- 자녀가 감정을 표현할 수 있도록 도와주세요.
- 긍정적인 면에 집중하세요.
- 자녀가 특별한 이유와 얼마나 자랑스러운지를 함께 나누세요.
- 자녀와 함께 그림을 그리고 글을 써 보세요.

## 자녀가 격려될까 염려하는 경우:

- 자녀의 염려와 걱정을 경청하십시오.
- 떨어져 있는 시간을 짧게 연습합니다.
- 격리 시간의 루틴을 만듭니다.
- 자녀의 가방에 특별한 노트나 사진을 넣어두어 사랑한다는 메시지를 보내세요.
- 보고 싶은 것이라는 위안의 말을 전해주세요.

## 자녀의 선생님과 상담할 때 자녀의 이런 모습을 이야기하십시오.

- 자녀의 강점 및 어려워하는 점
- 스트레스 푸는 방법
- 질문 및 우려 사항
- 관심사와 재능

가정에서 구사하는 언어로 학교 정보를 받아 볼 법적 권한이 여러분에게 있습니다.  
학교에 긴급 연락 방법을 말해주시고 연락 정보가 변경되는 경우 업데이트해 주십시오.  
기타 다국어 리소스 참조: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!

