로스엔젤레스 통합 학군

사회 정서적 건강과 학업 성취를 위한 학부모/보호자 로드맵

2021년 8월

SHHS.LAUSD.NET

이 가이드를 온라인 및 다른 언어로 보시려면,
shhs.lausd.net 를 방문하세요.

메간 K. 라일리 임시 교육감의 메시지

친애하는 엘에이 교육구 가족 여러분,

우선 이 '사회 정서적 건강과 학업 성취을 위한 로드맵'을 공유할 수 있게 되어 기쁘게 생각합니다. 이 로드맵은 아이들이 삶의 도전 과제에 대처하고 회복하기 위해 사용할 수 있는 실용적인 전략을 보여주고 있습니다.

개학을 맞이하여, 많은 아이들이 1년 이상의 트라우마와 불안감을 안고 교실로 돌아오게 됩니다. 저희 학군 내 가족의 4분의 3은 이 위기 시간 동안 직장을 잃었고, 질병과 사망률은 다른 지역 사회에 비해 훨씬 높으며, 일부 가정은 식량이나 주거 불안에 직면해 있으며, 많은 학생들이 외로움과 고립감에 시달리고 있습니다.

저희 교육구는 학생들이 지난 한 해 동안 겪은 불안과 트라우마를 잘 처리할 수 있도록 학교 정신건강 상담사에 대한 전례 없는 추가 투자를 하여 학생들의 회복의 길을 뒷받침할 것입니다. 이를 통해 학생들에게 가장 필요한 직접적인 지원이 제공될 것입니다.

그러나, 우리 모두가 학생들이 트라우마에 대처하고 회복력을 높일 수 있도록 돕는 역할을 해야 합니다. 이 로드맵은 정신건강 분야 전문가들이 학생들의 정신건강을 지원하기 위해 사용하는 몇 가지 전략을 설명합니다. 학생들의 치유의 여정에 도움이 되길 바랍니다.

관심과 성원에 늘 감사드립니다.

메간 K. 라일리, 임시 교육감

목차

6 이 로드맵 소개

7 안전감
8 | 자녀의 학교 복귀를 돕는 방법?
9 | 두려워하는 자녀를 지원하는 방법?

10 유대감
11 | 대화를 통한 연대
12 | 회복을 위한 실천 방안과 공동체 구축
13 | 회복을 위한 실천 방안과 행동에 대한 반응

14 자기 옹호
15 | 자녀가 변화에 대처하도록 돕는 방법?
16 | 건강과 셀프 케어의 8가지 측면?
17 | 본인과 자녀를 위해 사용할 수 있는 셀프 케어 아이디어?
18 | 사회 정서 학습 역량
19 | 사회 정서 기술
20 | 특별 인구군을 위한 사회 정서 지원

이 로드맵을 온라인으로 검색하려면, 목차의 특정 페이지를 클릭하세요.

목차

21 지역 사회 옹호
22 | 자녀의 학습 참여를 돕는 방법?
23 | 출석은 매우 중요합니다이

24 평정심을 유지하는 능력
25 | 일상 속의 회복력
26 | 뇌 돌보기
27 | 명상과 호흡

28 희망
29 | 자녀의 정신 건강 및 신체적 건강 돌보기
30 | 어린이와 청소년에게 COVID-19로 인한 죽음 설명하
31 | COVID-19로 사망한 사람을 애도하고 작별 인사하기
32 | 자녀가 미래에 대한 희망을 가지도록 돕는 방법?
33 | 학생 건강: 평생 건강을 위한 건강한 선택
34 | 리소스: 더 밝은 미래에 대한 희망

35 도와 주신 분들
36 L.A. 통합 학군- 협력적 노력

이 로드맵을 온라인으로 검색하려면, 목차의 특정 페이지를 클릭하세요.

이 로드맵 소개

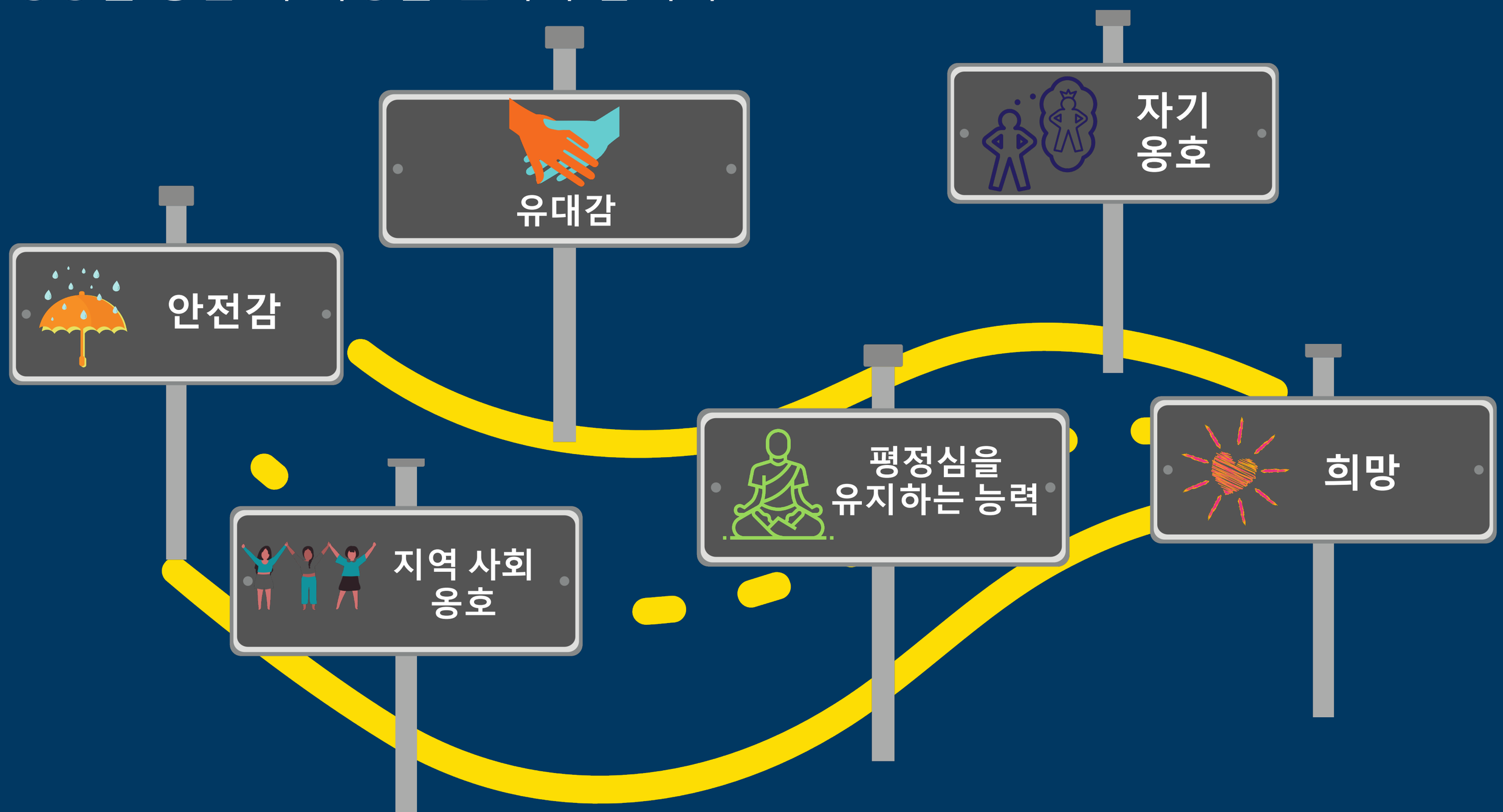
학부모와 보호자를 위해 개발된 이 가이드에서는 학생의 성공을 위한 핵심 회복력 요소에 초점을 맞춥니다. 회복력은 역경에서 회복하거나 인생의 문제를 극복하는 능력입니다. 이는 오랜 시간에 걸쳐 가르치고 배울 수 있는 능력입니다.

다음은 우리의 보편적인 권리입니다.

- 이 세상에서 안전하다고 느낄 권리
- 다른 사람을 신뢰할 수 있는 권리
- 자기 결정권을 가질 권리

팬데믹, 지속적인 인종 차별, 사랑하는 사람의 죽음, 가족 및 친구들과의 단절 등, 스트레스를 받는 상황을 경험할 때, 세상, 다른 사람들, 그리고 스스로를 바라보는 우리의 관점이 바뀔 수 있습니다. 회복력을 높이는 것이 이를 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다.

자녀의 회복력을 지원하는 방법에 대해 자세히 알아보려면 이 안내서를 검토하십시오. 안전감, 유대감, 자기 옹호, 지역 사회 옹호, 평정심을 유지하는 능력, 희망이 그 방법입니다. 우리는 다함께 사회적 정서적 행복과 학생의 성공을 향한 이 여정을 걸어야 합니다.



이 로드맵을 온라인으로 검색하려면, 이동하고자 하는 섹션에 해당하는 아이콘을 클릭하세요.

안전감

안전감은 일상 속에서 예측 가능성과 기대치를 가지면서 생겨납니다. 이는 단지 신체적 안전뿐만 아니라 정서적, 재정적, 그리고 직업적 안전까지 의미합니다. 최근의 사건들은 이 세상이 안전한 곳이 아님을 끊임없이 상기시키면서, 이 새로운 현실에 대처하기 어렵게 만들 수 있습니다. 따라서, 우리가 안심하고 믿을 수 있는 사람들에게 둘러싸인 공간과 장소를 만드는 것이 중요합니다.

안전과 보안은 저절로 일어나는 일이 아니라, 집단적인 합의와 공공 투자의 산물로 얻어지는 것입니다. 우리는 우리 사회에서 가장 취약한 시민인 아이들에게 폭력과 공포가 없는 삶을 선사할 의무가 있습니다.

NELSON MANDELA

자녀의 학교 복귀를 돕는 방법

학교를 떠나 변화된 환경으로 되돌아가는 데 대해 불안감을 느낄 수 있습니다. 이와 관련해 다음과 같이 자녀를 지원할 수 있습니다.

일상으로 돌아갑니다.

안전하고 익숙한 일상은 불안을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

긍정적인 측면을 살펴봅니다.

아이들이 두려움을 느끼더라도, 자녀가 미래에 대해 또는 학교로 돌아갈 때 기대할 수 있는 것들을 생각하도록 도와주세요.

안심시키세요.

아이들은 자신들이 관심받고, 검증받고, 사랑받고 있음을 느낄 필요가 있습니다. 우리가 아이들의 모든 문제를 해결할 수는 없지만, 아이들에게 지원과 위안을 줄 수 있습니다.

통제할 수 있는 것에 집중합니다.

우리는 미지의 것과 '만약의 상황'에 감정적으로 압도 당하곤 합니다. 자녀가 스스로 통제할 수 있는 것들을 찾도록 도와주세요. 자녀가 현재 순간에 집중하는 데 도움이 되는 실용적인 일들을 가르쳐 주세요. 실용적인 전략으로는 목표 설정, 체계화, 주말 계획 짜기 등이 있습니다.

안전한 행동 양식을 실천하게 하세요.

사회적 거리 두기 규칙과 바람직한 위생 습관을 다시 한번 강조하세요. 자녀에게 적절한 도구(예: 마스크, 손 세정제, 비누)를 제공하고 안전한 행동 양식을 다시 한번 살피면 자녀가 가정과 공공 장소에서 본인의 안전에 대해 더 편안하게 느끼도록 할 수 있습니다.

출처: https://kidshelpline.com.au/

두려워하는 자녀를 지원하는 방법

어린이와 젊은이들이 장시간 학교를 떠나 있으면 불안감을 느끼는 것이 정상입니다. 이 경우 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

듣기

- 관심을 표현하십시오. 개방형 질문을 하고 자녀의 생각과 감정을 더 많이 이해하기 위해 적극적으로 경청하세요.
- 자녀의 행동 변화에 주의를 기울이십시오. 아이들은 비언어적인 방식으로 감정을 표현하곤 합니다.
- 아이의 어조와 반응을 잘 살피고 흥미와 공감을 표현하십시오.

보호하기

- 자녀가 느끼는 감정이 정상적인 것임을 확인해 주십시오. 자녀가 느끼는 것은 정상이고 그러한 감정에는 아무런 문제가 없다는 것을 알려주세요. 예를 들어, "두려움을 느껴도 괜찮아, 궁금한 건 없니?"라고 말할 수 있습니다.
- 언론에 너무 노출되지 않도록 도와 주세요. 여기에는 뉴스에 대한 노출을 줄이고 미디어(예: 소셜 미디어, 뉴스, 라디오)에서 접한 메시지에 대해 비판적으로 사고하도록 돕는 것이 포함됩니다.
- 일상적인 루틴을 정하고 학교 복귀를 포함한 변화를 위한 계획을 세웁니다. 계획은 미지의 것에 대한 불안과 두려움을 최소화하는데 도움이 될 수 있습니다.

관대

- 주기적으로 자녀를 살피세요.
- 자녀를 지원하는 데 활용할 수 있는 학교와 지역 사회의 지원 리소스를 잘 알아 둡니다.
- 자녀의 생활에 관여하는 다른 사람(예: 교사, 카운슬러, 코치, 친구, 다른 기타 가족)과 지속적으로 연락을 취합니다.
- 자녀가 정신 건강 문제(슬픔, 분노, 불안 등)에 시달리고 있거나 자살에 대해 생각하고 있다면 최대한 빨리 도움을 받으세요.

모범 보이기

- 침착하고 예의 바르고 타인을 돕는 태도로 건강한 행동/반응의 모범을 보이고, 평상심(너무 밝거나 쳐저 있지 않음)을 유지하여 균형을 이룰 수 있도록 도와줍니다.
- 차분함을 유지하고 미래에 대한 낙관적 생각을 표현하세요.
- 자기 관리를 실천하세요.

가르치기

- 같은 상황에서도 아이마다 보이는 반응이 다르다는 점을 기억하세요.
- 전략을 자세히 이야기하는 것은 자녀들이 문제 해결 능력을 높이고 자신감을 느끼도록 도울 수 있습니다.
- 학생들에게 어려움을 적극적으로 표현하고 도움을 요청하는 것이 힘의 원천이라고 가르칩니다.

출처: https://smh.lauds.net 과 https://kidshelpline.com.au/

다른 사람들과 건강한 관계를 맺고 유지하는 것은 희망과 낙관적인 감정을 증진합니다. 유대감은 역경에서 회복하는 데 중요합니다. 건강하고 신뢰할 수 있는 관계를 통해 우리는 혼자가 아니며, 이 역경을 헤쳐나갈 수 있다는 사실을 상기하기 때문입니다. 팬데믹의 와중에도, 상대방과 물리적으로 떨어져 있으면서도 다른 사람들과 소통할 방법이 있다는 것을 잊지 않는 것이 중요합니다.

저는 유대란 사람들이 보고, 듣고, 가치 있다고 느낄 때, 편견 없이 소통할 수 있을 때, 그리고 관계를 통해 자양분과 힘을 얻을 때, 사람들 사이에 존재하는 에너지라고 정의합니다.

BRENÉ BROWN

대화를 통한 연대

"오늘 어땠니?" 이상의 대화 이어가기

자녀에게 오늘 어땠는지 물어봅니다. 자세한 대답보다는 한 마디로 대답하거나(예: "좋았어요"), 멍하게 쳐다보기 또는 적대적인 반응이 나타날 수 있습니다. 이 상황이 낯설지 않습니까? 자녀의 일상 생활에 대한 통찰력을 얻기 위해 다른 전략을 고려하십시오. 사회적, 정서적 역학에 초점을 맞춘 질문은 훌륭한 출발점입니다. 부정적인 질문에만 초점을 맞추거나 예/아니오 질문에만 집중하는 경향을 지양하세요. 긍정적인 상호 작용은 자녀에게 희망과 위안을 줍니다. 관심을 가지되, 거슬리게 하지 마세요. 질문을 계속하고 판단 없이 경청하며, 적절한 경우 본인의 경험과 통찰력을 공유하세요.

다음은 몇 가지 대화 시작 방법입니다.

- 하루를 하나의 이모지로 요약한다면, 어떤 이모지로 표현할 수 있니?

- 학교에서 누구와 가장 가깝게 느꼈고, 그 이유는 무엇이니?
- 그 사람을 어떻게 도왔니? 그 사람은 너를 어떻게 도와주었니?
- 반에서 좋은 점은 무엇이니? 바꾸고 싶은 점은 없니?
- 오늘 스스로에게 뿌듯했던 적이 있었니? 자세히 이야기해 줄래?
- 학생들은 서로 다르지만 서로를 존중했니? 자세히 이야기해 줄래?
- 오늘 배운 내용이나 상호 작용을 통해 어떤 사람 또는 한 그룹의 사람들에 대해 다시 생각하게 되었니?
- 자신이나 다른 사람에 대해 불쾌한 것을 보거나 들은 적이 있니? 무슨 일이 있었니? 그 결과는 어땠니?

(ADL 좌담 내용에서 수정)

학교와 관련된 자녀의 대답에 문제가 있는 경우 학교 현장 관리자에게 문의하거나 학생 및 가족 건강 핫라인 213.241.3840(월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시)으로 전화하여 지원을 받으십시오.

회복을 위한 실천 방안과 공동체 구축

가정에서 일관된 일상을 유지하면 자녀의 안전감, 유대감 및 신뢰감을 높일 수 있습니다. 이를 통해 아이들이 건강한 위험을 감수하는 것을 편안하게 느끼는 가정 환경을 조성하고, 학업 참여와 사회화를 증진할 수 있습니다. 다음은 자녀와 의사 소통하는 데 도움이 되는 네 가지 방법입니다.

가정에서 하는 즐거운 활동: 자녀가 안정감을 느끼도록 하기 위해서는 가정에서 강한 유대감을 기르는 것이 필수적입니다. 유대와 포용이 강할수록, 부적절한 행동에 가담할 가능성은줄어듭니다. 유대감에 대한 교육 자료를 보려면여기를 클릭하세요.

가정에서의 기대치 설정: 안전하고, 서로 존중하고, 책임감 있고, 회복력과 복원력이 있는 환경은 모든 구성원이 적극적으로 관계를 맺고 참여하는 데 도움이 됩니다. 가정의 규범/기대치를 함께 만드는 것은 동의와 참여를 촉진하는 좋은 전략이 됩니다. 기대치를 전달하고 모든 가족 구성원이 따라야 합니다.

체크아웃/체크인: 정기적인 체크인/체크아웃은 자녀의 기분을 가늠할 수 있는 기회를 제공합니다. 간단한 체크인/체크아웃은 매일 수행해야 합니다. 목적은 자녀의 사회적 정서적 행복을 평가하는 것입니다. 가정에서 활용할 수 있는 체크인/체크아웃 학부모 가이드를 보려면 여기를 클릭하세요.

4:1의 시정을 통한 연대: 4:1 방법을 사용하면 정서적 안전감과 자녀와의 유대감을 느낄 수 있으며, 이는 자녀들이 실수를 극복하며 성장하도록 동기를 부여할 수 있습니다. 자녀가 특정한 형태의 행동을 보이도록 하는, 현재 직면한 도전적이고 통제할 수 없는 상황이 있다면 공감을 표현하세요. 이처럼 불확실한 시기에 높아진 불안감을 감안할 때, 우리 모두에게는 그 어느 때보다 긍정적인 피드백이 필요합니다. 4:1 문장을 사용하여 자녀와 유대감을 쌓는 방법은 무엇일까요? 자녀와 더 긍정적인 상호 작용을 하십니까? 아니면 훈계를 하십니까? 자녀와 긍정적인 유대감을 쌓으면 신뢰도를 높이고 관계를 개선할 수 있습니다.

회복을 위한 실천 방안과 행동에 대한 반응

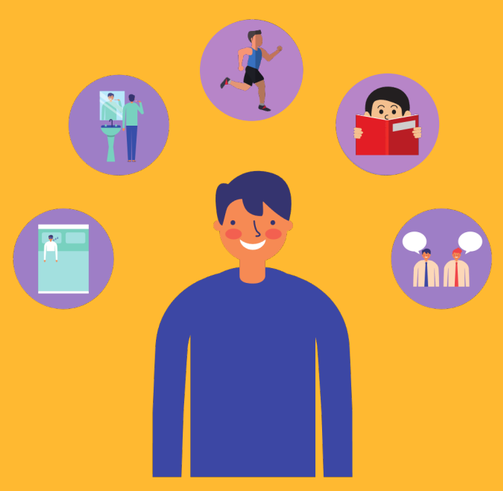
확인이 최우선

혼란스러워하는 자녀의 행동에 반응하기 전에 먼저 **스스로 다음을 확인해 보세요.** *나는 지금 감정적인 반응을 보이고 있는가, 이성적인 반응을 보이고 있는가?*

그런 다음 **자녀에게 다음을 확인합니다.** *괜찮니? 지금 안전하다고 느끼니? 필요한 게 있니?*

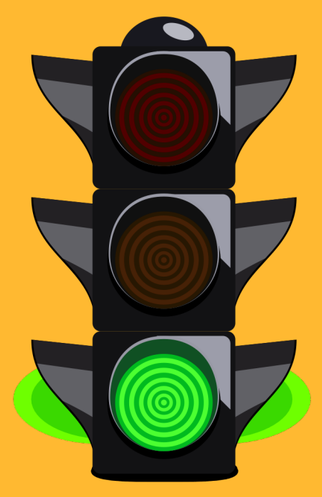
자녀가 괜찮다는 것을 확인하고 나면, 동기를 확인해 봅니다. *자녀에게 필요한 것은 무엇일까요? 그러한 행동의 동기는 무엇일까요?*

행동에 대한 반응 전략



- 기대와 미리 결정된 결과에 대해 구두/시각적으로 상기시켜 주고 기대와 루틴을 다시 가르쳐 줍니다.
- 자녀가 답할 시간을 충분히 줍니다(경우에 따라 5~10초 사이).
- 명확한 기대치(무엇을 해야 할지, 언제 할지, 얼마나 오래 해야 할지, 누가 도와야 할지)를 제시합니다.

- 질문 형식을 사용하지 마십시오(예: "방 좀 정리할래?"라는 말 대신 "자, 이제 방을 정리할 시간이예요"라고 말함).
- 중지 요청이 아닌 시작 요청(예: "장난 그만"이 아니라 "숙제를 시작할까?"라고말함)을 제시합니다.
- 작업에 대한 주의를 간결하게 되돌리는 구체적인 방향 전환을 제시합니다. 예를들어 다음과 같습니다. "해야 할 일을 모르겠다면 내게 묻고, 잘 이해했다면엄지를 들어보여줘."



- <u>감정 표현</u>을 사용하여 행동이 우리의 감정에 어떤 영향을 미치는지 표현합니다.
- <u>화를 내지</u> 않으면서 관심을 표하고 발생할 수 있는 잘못된 행동을 이해하려면 회복 질문을 사용합니다.

  - *"무슨 일이 있었니?"*
  - *"그 일이 일어날 때 어떤 생각이었니?"*
  - *"그 뒤로 어떤 생각을 하고 있니?"*
  - *"그 일로 누가 어떻게 피해를 입었니?"*
  - *"그동안 이 일로 가장 힘들었던 점은 무엇이니?"*
  - *"상황을 최대한 바로잡으려면 어떻게 해야 한다고 생각하니?"*
- 자녀에게 성찰/생각할 시간을 줍니다.

자기 옹호

우리 자신을 도울 수 있는 능력은 향상된 자기 감정과 공동체적 효과로 강화됩니다. 자기 옹호란 원하는 일, 행동 또는 결과를 달성하는 능력에 대한 개인의 믿음입니다. 자기 옹호의 예로는 긍정적인 자기 대화, 이용 가능한 리소스에 대한 인식, 도움을 요청하려는 의지 등이 있습니다.

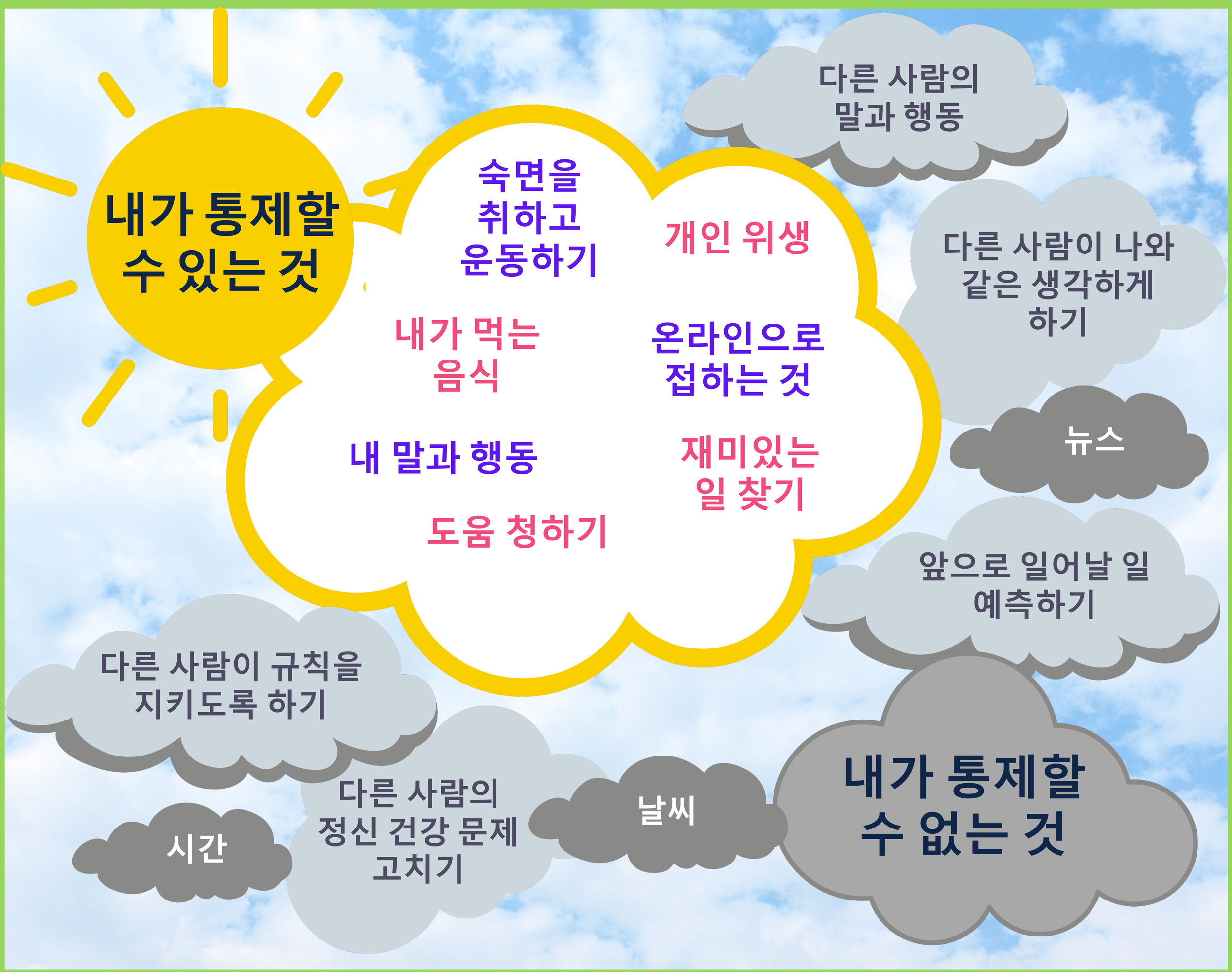
충실한 삶이란 가치 있는 곳에서부터 삶에 최선을 다하는 것입니다. 아침에 일어나면 '어떤 일을 얼마나 하던지 관계없이 나는 충분하다'라고 생각할 수 있도록 용기, 연민, 유대감을 키우는 것을 의미합니다. 또한 밤에 ' 나는 불완전하고 연약하고 때로는 두렵지만 그렇다고 해서 내가 용감하고 사랑받을 가치가 있다는 진리가 바뀌지는 않는다'라고 생각하면서 잠자리에 드는 것입니다.

BRENÉ BROWN

자녀가 변화에 대처하도록 돕는 방법

우리의 뇌는 일상적인 것과 익숙한 것을 좋아합니다. 그런 것들이 안전하다고 느끼기 때문입니다. 그리고 우리의 뇌는 변화에 적응하는 데 뛰어납니다. 여러분이나 자녀가 현재 상황에 대해 불안감을 느낀다면, 지극히 정상적인 것입니다. 통제력을 얻기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

여러분이 통제할 수 있는 것에 시간과 에너지를 쓰세요.



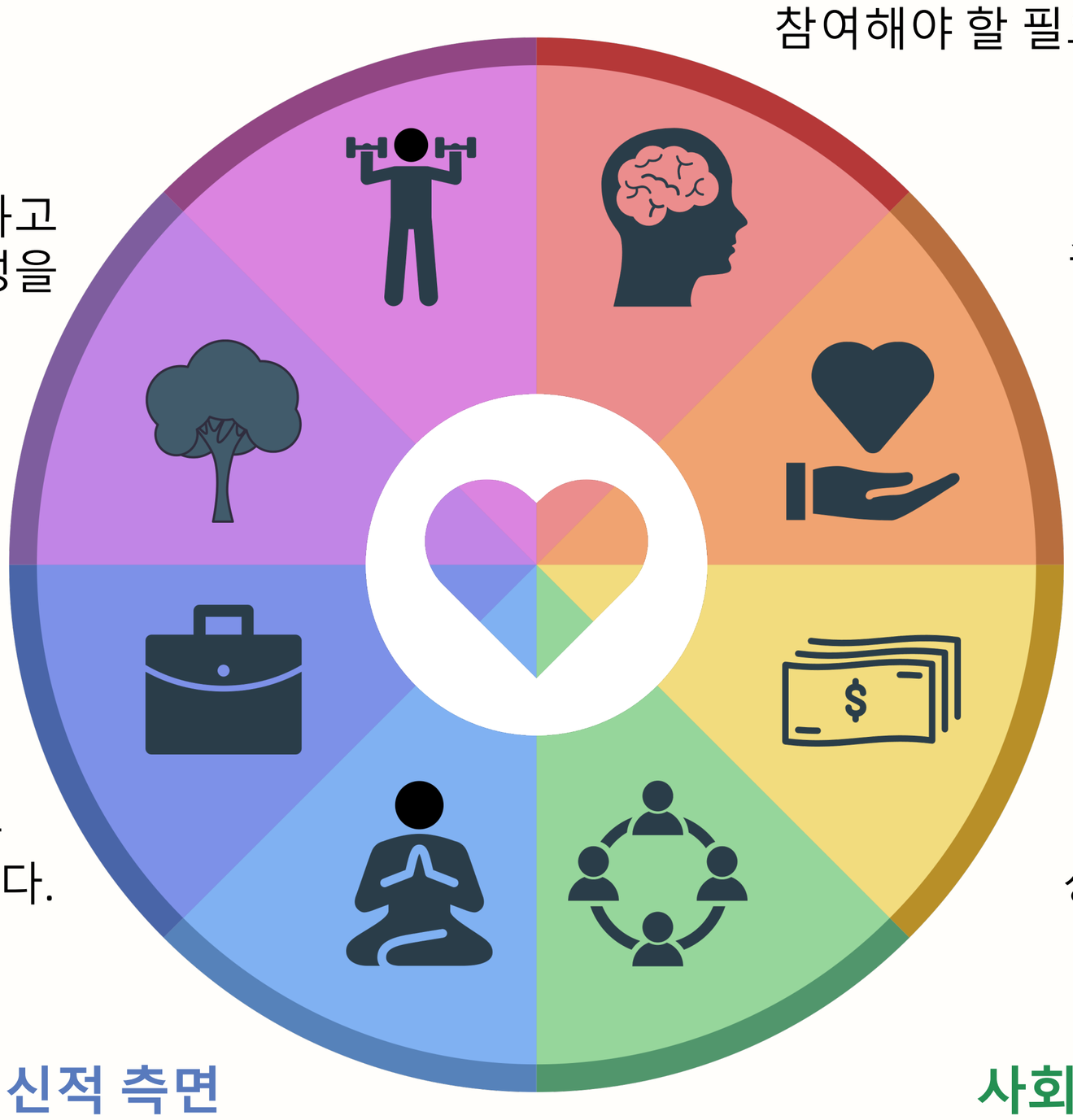
출처: https://kidshelpline.com.au/

건강과 셀프 케어의 8가지 측면

신체적 측면
신체 활동, 건강한 식단, 그리고 충분한 수면의 필요성을 인식합니다.

인식의 측면
명상, 자기 성찰, 경계 설정과 같은 정신 건강에 기여하는 활동에 참여해야 할 필요성을 인식합니다.

환경적 측면
웰빙을 증진하는 쾌적하고 지원적인 환경의 필요성을 인식합니다.



정서적 측면
스트레스에 대처하기 위한 전략과 기술을 개발합니다.

직업적 측면
개인의 만족과 풍요는 자신의 일에서 비롯됩니다.

재정적 측면
현재 및 미래의 재무 상황에 대한 만족도를 나타냅니다.

정신적 측면
인간 경험에서 의미와 목적을 찾으세요.

사회적 측면
유대감과 잘 발달된 지원 시스템을 개발합니다.

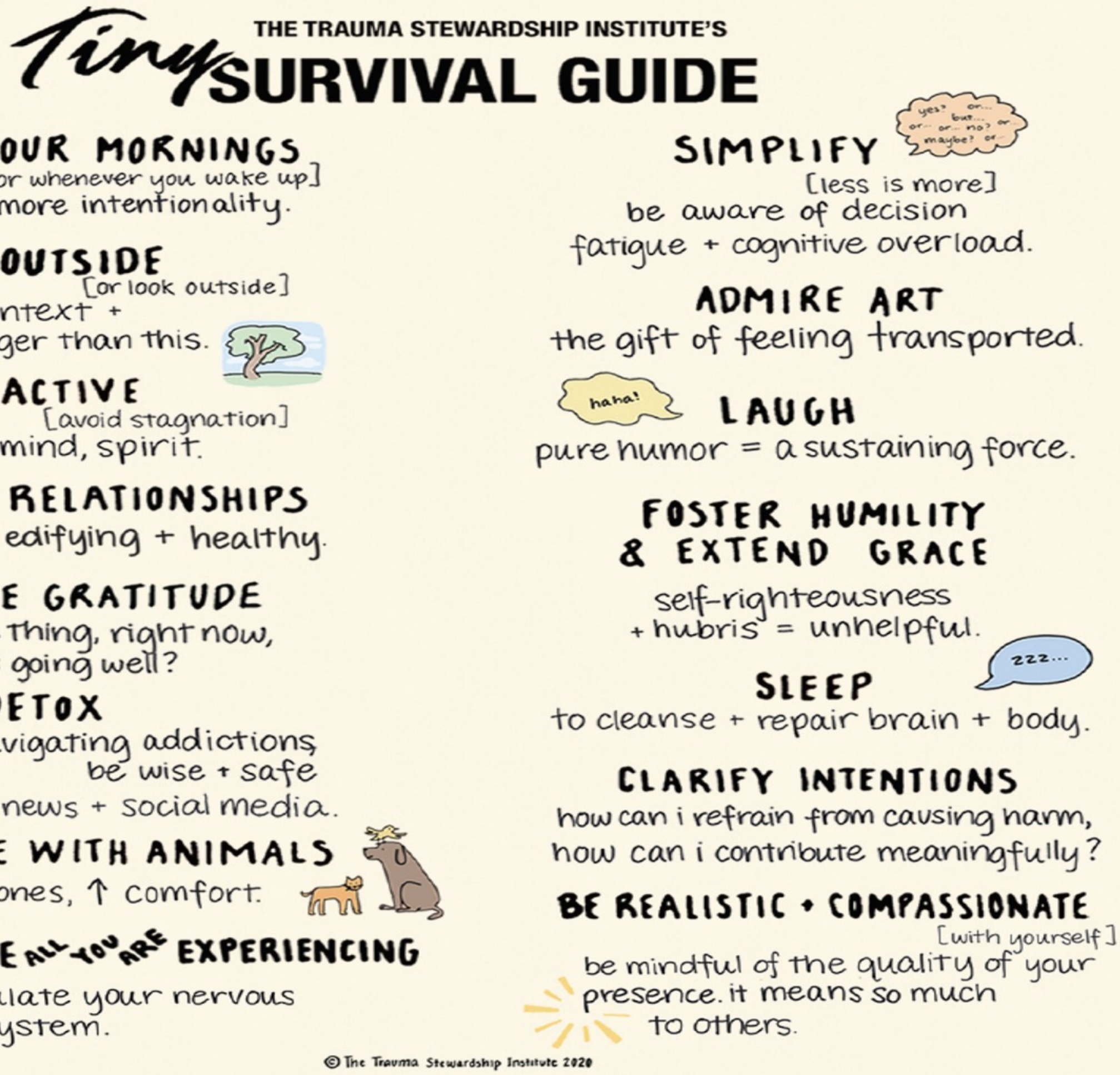
집중을 돕기 위한 셀프 케어 질문:

- 신체적 측면: 나는 내 몸을 어떻게 관리하는가?
- 심리적 측면: 나는 내 마음을 어떻게 다스리는가?
- 정서적 측면: 화가 났을 때 어떻게 마음을 가라앉히는가?
- 재정적 측면: 리소스에 대한 예산은 어떻게 계획하는가?
- 사회적 측면: 다른 사람과 어떻게 교류하는가?
- 정신적 측면: 내 삶의 목적은 무엇인가? 내가 즐기는 일은 무엇인가?
- 직업적 측면: 내 직업 만족도를 높이려면 어떻게 해야 할까?
- 환경적 측면: 내 주위에는 어떤 사람과 환경이 있는가?

본인과 자녀를 위해 사용할 수 있는 셀프 케어 아이디어

자신을 돌본다는 것은 '내가 먼저'가 아니라
'나도 챙긴다'는 의미입니다.

L.R.KNOST



건강이 가장 큰
재산입니다. 우선 순위를
정하세요.

VIRGIL

사랑하는 사람에게 하듯이
자신과 대화하세요.

BRENÉ BROWN

사회 정서 학습 역량

L.A. 통합 학군에서는 네 가지 SEL(사회 정서 학습) 역량 또는 스킬 세트를 측정합니다. 매년, 학생들은 이러한 스킬을 얼마나 잘 갖추고 있는지 알아보기 위해 설문 조사에 참여합니다.

성장 마인드

성장 마인드를 가진 아이들은 도전을 성장의 기회로 보는 경향이 있습니다. 왜냐하면 이런 아이들은 계속 노력하면 본인의 능력을 향상시킬 수 있다는 것을 알기 때문입니다. 만약 어떤 것이 어렵다면, 이 아이들은 그것이 본인이 더 나아지도록 강요할 것이라는 것을 이해합니다.

성장 마인드

자기 옹호

자기 옹호란 과제를 수행하거나 상황을 관리할 수 있다는 믿음입니다. 처음에는 성공하지 못했을 때 인내하는 법을 배우는 것입니다.

자기 옹호

자기 관리

자기 관리

자기 관리는 또한 "자기 통제" 또는 "자기 규제"라고도 일컬어지는데, 다른 상황에서 자신의 감정, 생각, 행동을 효과적으로 조절할 수 있는 능력입니다. 아이들은 독립적으로 목표를 설정하고 목표를 달성하기 위해 솔선수범할 수 있습니다.

사회 인식

사회 인식

사회 인식은 배경과 문화가 여러분들과 다르더라도, 다른 사람의 관점을 공감하고 이해하는 능력입니다.

학부모를 위한 사회 정서 학습 리소스

https://transformingeducation.org/resources/growth-mindset-toolkit-parents/

https://www.healthiergeneration.org/campaigns/covid-19

https://www.cfchildren.org/resources/sesame-street-little-children-big-challenges/

https://www.secondstep.org/covid19support

사회 정서 기술

사회 정서 기술은 우리가 감정을 다스리고, 관계를 모색하고, 다른 사람들과 함께 일하고, 문제를 해결하고, 책임 있는 결정을 내리는 데 도움을 줍니다. 긍정적인 삶을 경험할 수 있는 길을 열어줍니다.

학부모의 역할

아래의 네 가지 영역을 보고 이렇게 하고 있는지 자문해 보십시오. 각 영역에서 아이디어를 하나 또는 두 개씩 선택하여 사용해 보십시오.

성장 마인드

자녀의 태도:

- *열심히 할 수 있어요.*
- *도전할 수 있어요.*
- *뭐든지 배울 수 있어요.*
- *아직은 잘 못해도 뭐든지 잘할 수 있어요.*

학부모의 대응:

- 결과보다 노력을 칭찬하고 보상합니다.
- 학습 과정의 일부로서 실수를 용납합니다.
- 기대가 높다는 것을 알려 줍니다.
- 어린이를 다양한 학습 기회(물리적 활동, 음악, 학업, 취미 등)에 노출시킵니다.

자기 옹호

자녀의 태도:

- *반에서 높은 점수를 받을 수 있어요.*
- *시험이 어렵더라도 다 잘 볼 수 있어요.*
- *우리 반에서 가장 어려운 과목들을 마스터할 수 있어요.*

학부모의 대응:

- 노력과 발전에 대한 구체적이고 긍정적인 피드백을 제공합니다.
- '이렇게 하면 결과가 이렇다'라는 표현을 사용하여 자녀를 지도합니다.
- 루틴을 만들고 모델링하고 목록 및 계획 도구를 사용하여 학생들이 자체 모니터링하도록 장려합니다.

자기 관리

자녀의 태도:

- *배운 내용을 기억하고 따랐어요.*
- *미뤄두지 않고 바로 할일을 끝냈어요.*
- *남들이 나를 괴롭히거나 비난해도 참았어요.*

학부모의 대응:

- 자녀가 마음챙김을 통해 자신의 감정에 대한 인식을 쌓는 연습을 하게 하세요.
- 평정심을 찾고 센터링 연습 루틴을 구축합니다.
- 숙제를 하는 중간에 몸을 움직이는 휴식 시간을 장려합니다.
- 자녀가 감정을 표현하고 말하도록 도와주세요.
- 조직적인 도구와 전략(예: 숙제 일정, 잡일 목록)을 사용합니다.

사회 인식

자녀의 태도:

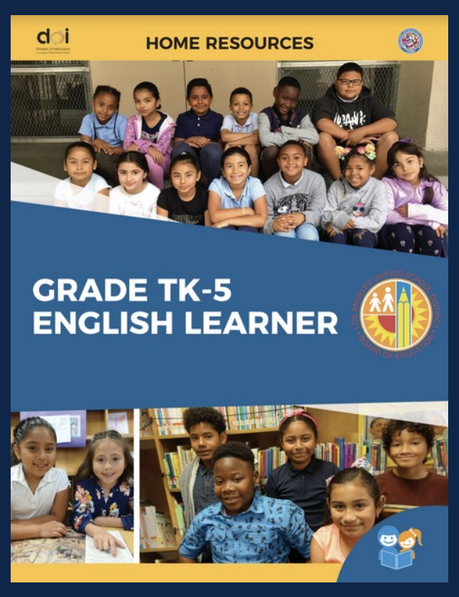
- *다른 사람을 칭찬해요.*
- *나와는 다른 사람들과 잘 지내요.*
- *다른 사람의 생각을 존중해요.*
- *내 감정을 잘 설명할 수 있어요.*
- *다른 사람에게 귀를 기울여요.*

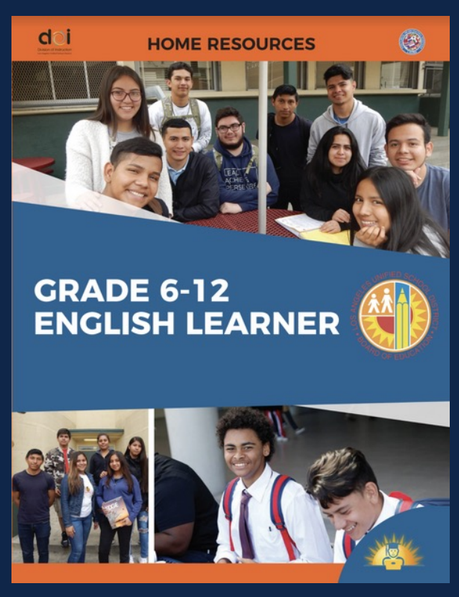
학부모의 대응:

- 공동의 기대치를 만듭니다.
- 다른 사람과 상호 작용할 수 있는 기회를 제공합니다.
- 봉사나 친절을 장려합니다.
- 다른 사람과의 긍정적인 소통 방법을 직접 보여 줍니다.
- 감성적인 문장을 사용하고 모범을 보입니다.
- "나는 _____할 때 _____라고 느껴."

특별 인구군을 위한 사회 정서 지원

특별 인구군에는 영어 학습자, 위탁 가정 청소년, 장애 학생, 노숙 청소년, 해외 신입 학생이 포함되며, 이는 학교 커뮤니티에 다양하고 풍부한 배경을 가져다 줍니다. 이들의 독특한 여정은 새로운 나라로 이주하는 것, 새로운 학교에 적응하려고 노력하는 것, 다른 언어를 배우는 것, 그리고 독특한 학습 과정과 같은 특정한 요구를 우리가 해결해야 하는 상황을 내포할 수 있습니다. 이들은 또한 가족 내에서 중요한 책임을 지거나 트라우마에 대한 경험을 가지고 있을 수 있습니다. 아래 전략은 "감정 지능"의 건강한 발전을 지원하는 방법 뿐만 아니라 학생의 강점과 회복력을 이끌어내는 방법에 대한 지침을 가족에게 제공합니다.





본질적인 질문 | 부모로서 어떤 방법으로, 가상 학습 환경에 적응하고 탄탄한 관계를 형성하도록 제 아이를 지원할 수 있을까요?

자녀의 감정 지능을 키우고 안전한 학습 환경을 제공하기 위해 취할 수 있는 구체적인 단계를 개발했습니다. 다국어 다문화 교육부(MMMED)는 모든 영어 학습자 가정에 "TK-12학년 영어 학습자 가정 리소스"를 제공하고 있습니다. 이 자료들은 언어 발달을 강화하는 필수적인 관행을 강조합니다. 특수교육부 웹사이트에는 자폐증 학생뿐만 아니라 다른 장애 학생들의 고유한 요구를 지원하기 위한 구체적인 사회적 정서 전략이 포함되어 있습니다. 여기를 클릭하여 리소스에 액세스할 수 있습니다..

다음은 건설적인 대화 스킬을 가정에서 어떻게 활용하여 자녀가 안전하고 교육적이며 긍정적인 감정 또는 학습에 대한 대화에 참여하게 하는지 보여주는 몇 가지 예입니다.

만들기 – 아이디어 공유

마음을 깨우고 자녀를 정서적으로 지원하는 데 필요한 핵심 기술 중 하나입니다. 단, 듣는 것이 관건입니다. 부모로서 여러분은 생각이나 감정을 공유하기 위한 구조를 만들고 싶을지도 모릅니다. 모국어를 사용하는 것은 아이디어가 공유되고 이해되도록 하기 위해 매우 권장됩니다.

명확화 – 아이디어를 보다 명확하게 하기

'기분이 어때?'와 같은 질문을 하거나, 자녀에게 준비되었을 때 감정을 공유하라고 말하는 것은 안전한 감정 공유 환경을 조성하는 데 필수적입니다. 가족의 일원으로서 대부분의 경우 행동의 모범을 보여야 합니다. 여러분이 잘못했을 때 사과하는 것이든, 다른 사람들을 존중하고 친절하게 대해주는 것이든, 아이들은 가족과 접촉하는 다른 어른들의 행동을 관찰함으로써 관계에 대해 많은 것을 배웁니다.

강화 – 아이디어 뒷받침하기

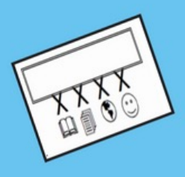
차이를 존중하세요. 모든 아이들은 그들만의 독특한 재능과 능력을 가지고 있습니다. 학업, 운동, 대인 관계 등에서 자녀를 친구나 형제자매와 비교하고 싶은 충동을 억제하세요. 대신, 자녀의 성취를 치하하고 아이들이 직면할 수 있는 불가피한 문제에 대해 지원과 격려를 제공하십시오.

건설적인 대화 기술

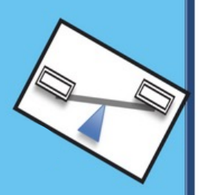
만들기
- 아이디어 공유

명확화
- 아이디어를 보다 명확하게 하기

강화
- 아디이어 뒷받침하기



협상
- 아이디어 강화



© Zwiers, O'Hara, & Pritchard (2014)

협상 – 아이디어 강화

지원 서비스를 활용하세요. 지역 사회에서 이용 가능한 학교 상담원이나 기타 사회 복지 담당자의 조언과 지원을 구합니다. 지원을 구하는 것은 약점을 나타내는 것이 아니라, 이용할 수 있는 지원 창구이 있음을 확인하고 싶어하는 희망의 감정입니다. 부모가 자녀와 아무리 친하더라도, 다른 신뢰할 수 있는 어른과 문제 상황에 대해 이야기하는 편이 자녀 입장에서 더 편할 수 있다는 사실을 기억하세요.

자녀에게 추가적인 학업 지원이 필요한 경우, 온라인 학습 도구를 제공하는 Rosetta Stone 및 Reading Horizons라는 두 프로그램에 대해 선생님과 상담하세요.

지역 사회 옹호는 원하는 과제, 행동 또는 결과에서 지역 사회가 여러분을 지원할 것이라는 믿음입니다.
지역 사회 옹호의 한 예로써, 팬데믹 상황 중 전염률을 줄이기 위해 각자의 역할을 하는 능력을 들 수 있습니다. 즉, 집에 머무르는 것, 공공 장소로 외출할 때 마스크를 쓰는 것 등입니다.

행복할수록 다른 사람을 더 돌보게 됩니다.

BOOKER T. WASHINGTON

자녀의 학습 참여를 돕는 방법

적극적인 활동!

운동과 신체 활동은 원격 학습 동안 집중력과 주의력을 키우는 데 도움이 됩니다. 아이들은 다음과 같은 경우에 더 잘 집중합니다.

- 일어나서 이동할 수 있는 기회를 가질 때
- 밖에서 놀 수 있을 때
- 집에서 도움이 되는 일에 참여할 때

안내에 따라 진행하는 신체 운동 활동을 보려면 여기를 클릭하십시오.

매일 출석하기!

- 매일 등교하고, 간식을 먹으며 휴식을 취하고, 야외 활동/운동 기회와, 놀이 시간 및 수면 루틴을 갖는 것을 포함하는 자녀의 일일 일정을 작성합니다(또는 자녀에게 일정을 작성하도록 함).
- 아이들은 단기간에 달성 가능한 목표에 의해 동기 부여를 받습니다. 예를 들어 선생님이 지시한 두 가지 활동을 완료하면 가족 게임을 할 수 있도록 하는 것 등입니다.
  - 완료된 항목을 확인합니다. 이는 성취감을 제공합니다.
- 학교에서 휴대폰을 가방에 넣어놓는 것처럼, 원격 학습을 진행하는 동안 휴대폰 사용에 대한 기준(예: 과제를 완료할 때까지, 휴식 시간 동안, 온라인 수업 후)을 만들어 학습을 지원하고 집중력을 유지하도록 도와줍니다.

긍정적인 자세 유지하기!

- 긍정적인 피드백을 줍니다.
- 다음과 같이 바람직한 행동에 대한 보상 시스템을 만듭니다.
  - 숙제에 대한 체크 표시, 별 또는 스티커
  - 좋아하는 장난감을 가지고 놀 수 있는 시간
  - 자기 전에 15분 더 놀 수 있는 시간
  - 좋아하는 TV 프로그램 시청 또는 태블릿을 더 사용할 수 있는 시간

출석은 매우 중요합니다!

학생이 매일 출석하는 것은 학생의 학업 성취에 있어서 중요한 요소입니다.
출석률이 높은 학생이 더 좋은 학업 성과를 보입니다.

교사들은 LA 통합 교육구의 시티 오브 앤젤스 프로그램을 통해 대면 학습 중인 학생과 온라인 학습 중인 학생의 출석률을 관리합니다.

학생이 결석해야 할 경우에는 어떻게 해야 하나요?

1 - 학생의 선생님에게 알리십시오.

학생의 선생님에게 메시지를 보내거나 학교에 전화하여 결석 사실을 알립니다.

2 - 스쿨로지 사이트를 체크해 보세요.

결석으로 못한 학급 과제가 있는지 스쿨로지 사이트를 체크해 보세요. 교사가 숙제나 과제를 올려놓았을 수도 있습니다.

3 - 결석으로 못한 과제를 제출하세요.

결석으로 하지 못한 모든 과제를 제출하세요.
이를 통해 학생이 진도를 맞출 수 있습니다.

4 - 메모 업로드

여기를 클릭하시면 다음 사항의 안내를 받으실 수 있습니다 – 페어런트 포탈에 서류를 업로드 하는 법

저희 LA 통합 교육구는 공동체를 돕고 지원하기 위해 최선을 다합니다! 여러분의 아이가 학교 출석에 어려움을 겪고 있다면, 학생의 담당 교사, 학생 서비스(Pupil Services), 출석 상담사(Attendance Counselor), 또는 행정 담당자에게 연락을 취하십시오. 또는 LA 통합 교육구의 학생 및 가정 건강 핫라인(Student and Family Wellness Hotline) 전화번호 (213) 241-3840 로 전화하시고, 내선 번호 3번 학교 출석 및 등록을 누르십시오. 월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시까지 통화가 가능합니다.

평정심을 유지하는 능력

스스로 진정시키는 것은 자기 규제의 중요한 부분입니다. 심호흡을 위해 "미니 체크 인"과 "호흡 중단"을 사용함으로써 우리는 어린이들이 어떻게 느끼고 있으며, 그들이 임무를 계속 수행할 필요가 있는지를 계속 염두에 두고 있도록 도울 수 있습니다. 아이들과 목적에 적합한 상호작용을 하는 것은 아이들이 정서적 규제와 자기 주체를 이루는 것을 돕습니다.
(Susan Craig)

여러분 안에는 고요함과 여러분이 언제든지 물러날 수 있고 여러분 자신이 될 수 있는 성소가 있습니다.

HERMAN HESSE

호흡은 만물의 힘의 근원입니다. 숨을 들이쉴 때마다 좋은 일이 일어날 것 같습니다.

TAO PORCHON-LYNCH

본인의 마음에게 친절하기

일상 속의 회복력

건강과 회복력을 장려하는 메시지를 매일 제공합니다.

명상의 월요일

마음챙김은 그 순간에 온전히 집중하는 능력입니다. 연구에 따르면, 그것은 스트레스와 슬픔의 감소에서 더 높은 수준의 집중력과 행복에 이르기까지 수많은 이점을 제공할 수 있다고 합니다. 마음챙김은 현재 순간을 진정으로 경험하고 그 인식을 여러분의 일상 생활에 통합하는 한 가지 방법입니다. 안내에 따라 진행하는 호흡 활동을 보려면 여기를 클릭하십시오.

감사의 화요일

고마움은 수많은 긍정적인 감정 중 하나입니다. 우리의 삶에서 좋은 것에 집중하고 우리가 가진 것에 감사하는 것입니다. 감사란 우리가 종종 당연하게 여기는 것들, 예를 들어 살 곳, 음식, 깨끗한 물, 친구, 가족, 그리고 심지어 컴퓨터 접속과 같은 것들을 알아차리고 감사하기 위해 잠시 멈춰 있는 것입니다.

건강의 수요일

건강의 8가지 측면에는 육체적, 심리적, 정서적, 재정적, 사회적, 정신적, 직업적, 그리고 환경적 측면이 있습니다. 건강의 각 측면은 상호 연관되어 있으며 최적의 건강을 추구하는데 있어 동등하게 중요합니다. 각 측면을 유지하고 최적화하는 방법을 이해하면 전반적인 상태를 최적으로 유지할 수 있습니다. 신체 및 정신 건강 유지에 대한 비디오와 팁을 보려면 건강 프로그램을 방문하십시오.

생각하는 목요일

다른 사람들을 위해 무언가를 하는 것은 큰 행복감을 줍니다. 실제로 다른 사람들에게 베풀 때, 우리의 뇌에 있는 즐거움과 보상을 담당하는 중추가 마치 베푸는 것이 아니라 베품을 받는 것처럼 활성화됩니다. 또한 기분을 좋게 하는 엔돌핀 수치가 높아지고 옥시토신이라는 호르몬이 분비되어 스트레스를 낮춥니다.

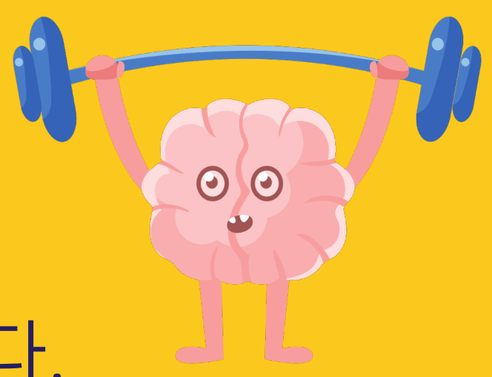
즐거운 금요일

즐거운 금요일은 공동체를 만들고 관계를 발전시키고 강화하면서 우리 아이들에 대해 더 많이 배울 수 있는 기회입니다. 창의적으로 즐기세요!

소셜 미디어 #resiliencedaily에서 팔로우하거나 웹 사이트를 방문하세요. https://achieve.lausd.net/resiliencedaily

목차로 돌아가기

뇌 돌보기

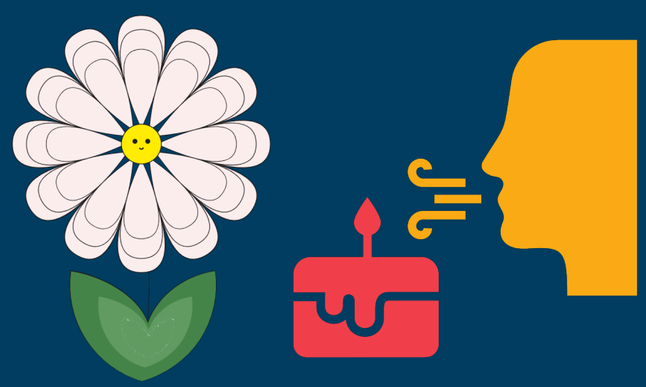


매일 이를 닦듯이, 뇌와 몸도 매일 돌보아야 합니다.
다음은 한 주 동안의 관리를 위한 아이디어입니다.

명상의 월요일

꽃 향기 맡기, 초 끄기

여러분의 명상 방법은 무엇인가요?



감사의 화요일

누구에게 감사를 느끼나요?

다른 사람에게 어떻게 감사를 표하나요?

건강의 수요일

건강 관리를 위한 아이디어

어떻게 활동적인 삶을 유지하나요?

생각하는 목요일

다른 사람에게 관심 표하기

다른 사람에게 어떻게 관심을 표하나요?

즐거운 금요일

웃고 즐기기

어떤 방법으로 즐기나요?

여러분은 혼자가 아닙니다. 도움이 필요하면 어른에게 요청하세요.
LAUSD 학생 및 가족 건강 핫라인 | 213-241-3840(월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시)
National Suicide Prevention Lifeline | 800-273-8255(24/7)

명상과 호흡

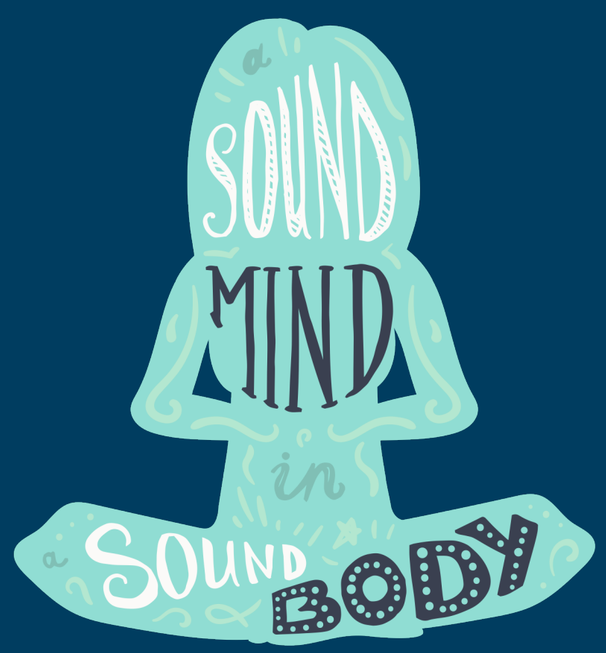
명상 활동은 집중력을 유지하고 감정을 다스리는 데 도움이 됩니다. 농구 챔피언 LeBron James는 정신 건강을 위한 자신의 플레이북을 공개했습니다.

정신 건강은 신체 건강만큼 중요합니다.

- LeBron James

마음챙김은 청소년과 성인 모두에게 유익합니다. 마음챙김이 집중력을 유지하고, 화가 났을 때 진정하고, 더 나은 결정을 내리는 능력을 향상시킬 수 있다는 연구 증거가 있습니다. 한마디로, 감정 조절과 인지 집중에 도움을 줍니다.

사람은 누구나 스트레스 요인과 문제에 직면하게 되고, 이는 개인적인 트라우마를 초래하며 신체 기능에 부정적인 영향을 미치는 행동으로 이어질 수 있습니다. 건강 프로그램의 안내에 따라 진행하는 명상 활동은 스트레스를 받는 상황에서 보다 쉽게 '반격'할 수 있도록 회복력을 기르는 데 도움이 됩니다.



사람은 하루에 평균 25,000번 숨을 들이마시는데, 이 같은 호흡도 중요한 역할을 할 수 있습니다.

호흡은 만물의 힘의 근원입니다. 숨을 들이쉴 때마다 좋은 일이 일어날 것 같습니다.

-Tao Porchon-Lynch

심호흡(복부 또는 배 호흡)은 부교감 신경계를 활성화하여 평정심을 증진합니다. 뇌에 산소가 더 많이 공급되고 심박수는 감소하며, 더 효과적으로 정보를 처리하고 보존할 수 있게 됩니다. 하지만 아쉽게도, 스트레스와 압박감을 받을 경우 기본적으로 얕은 호흡을 하게 되고, 이는 평정심을 되찾기 어렵게 만듭니다. 우리 모두는 팬데믹 기간에 더 많은 내부 및 외부 스트레스 요인에 노출되어 왔습니다. 평소의 호흡을 되찾는 연습은 학습 환경에 다시 적응하는 데 필수적입니다.

다행히도, neuroplasticity 는 우리가 긍정적인 습관으로 뇌를 되돌릴 수 있다는 사실을 알려주고 있습니다. 일상적인 호흡 운동은 더 순응성 높은 호흡 패턴을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 호흡을 통해, 우리는 더 나은 결정을 내리고 필요한 지원을 받기까지 충분히 시간을 할애하는 마음의 여유를 되찾을 수 있습니다.

좋은 결과를 예상하고 성공을 향한 열망을 유지하는 능력은 어려운 상황을 더 쉽게 헤쳐나가도록 해줍니다. 이렇게 더 나은 미래를 그릴 수 있게 되면, 그러한 미래를 실현하기 위한 단계를 따르는 데 도움이 되고, 결과적으로 자기 옹호와 지역 사회 옹호에도 도움이 됩니다. 희망을 심어주는 방법 중 하나는 아이들이 자신과 다른 사람의 긍정적인 속성을 인식하고 인정하게 하며, 경험을 넓힐 수 있는 다양하고 풍부한 활동을 통해 관심 있는 분야를 찾을 기회를 제공하고 미래를 그릴 수 있는 다양한 방법에 노출시키는 것입니다.
(Susan Craig)

희망은 어둠 속에서도 빛을 보는 것입니다.
DESMOND TUTU

자녀의 정신 건강 및 신체적 건강 돌보기

도움 받기 | 도움 주기

아십니까?

정신 건강은 느낌, 생각, 감정, 기분과 관련이 있습니다.

- 매일 개인 위생을 돌보는 것처럼, 뇌가 행복과 안전을 느끼기 위해 필요한 도구를 가지고 있는지 확인할 필요가 있습니다.
- 팬데믹, 가족, 친구와의 관계, 학교의 기대 등 많은 요인이 우리가 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

감정

- 일상적인 감정은 느껴졌다가 사라지며, 삶에서 일어나는 일들에 대한 정상적인 반응입니다. 감정은 항상 바뀌며 보통은 오래 지속되지 않습니다.
- 압도적 감정이 오랫동안 지속된다면 느끼고 행동하는 방식을 바꿀 수 있으며, 인생에서 추구하는 바를 하지 못하게 할 수도 있습니다.

여러분은 혼자가 아닙니다!

- 자녀가 슬픔 또는 불안을 느낀다면, 지원을 요청하여 도움을 받으세요.
- 자녀가 가족 구성원, 교사, 코치 등 잘 알고 신뢰할 수 있는 사람을 찾아 대화할 수 있도록 도와주세요.
- 자녀에게 누군가가 말을 들어줄 때까지 계속 손을 내밀 필요도 있다는 것을 상기시켜 주세요.

도움 받기

LAUSD 학생 및 가족 건강 핫라인
213.241.3840 I 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시

24/7 이용 가능
National Suicide Prevention Lifeline 800-273-8255
Crisis Text Line - 741-741번으로 'LA'라는 문자 전송
Trevor Lifeline 866-488-7386
Trevor Text - 678-678번으로 'START'라는 문자 전송

어린이와 청소년에게 COVID-19로 인한 죽음 설명하기

누군가 COVID-19로 사망했을 때, 어린이나 십대들은 다른 원인으로 인한 죽음을 경험할 때와는 다른 생각과 감정을 경험할 수 있습니다. 원인을 솔직히 밝히고 아이들이 가질 수 있는 질문에 그 나이에 맞게 적절히 대답해 주는 것이 중요합니다.

다음은 3~4세 어린이가 할 수 있는 질문입니다.

COVID-19가 뭐예요?

- 다른 독감과 같은 바이러스라고 설명합니다.
- 다른 독감과 가장 큰 차이점은 매우 전염성이 강하다는 것이며, 그렇기 때문에 적어도 20초 동안 손을 자주 씻거나 손 세정제를 사용하고, 집 밖에서 접촉이 있을 때에는 마스크를 착용하고, 집 밖에서 사람들과 최소 6피트의 물리적 거리를 유지하는 것이 중요합니다.

아이들은 자연스럽게 사랑하는 사람이 왜/어떻게 바이러스에 감염되었는지 알고 싶어할 것입니다.

- 그것은 아이나 사망한 사람의 잘못이 아니라는 점을 강조합니다.
- 이 바이러스는 전염성이 매우 강하기 때문에, 물리적 거리를 두고 장갑과 마스크를 착용했더라도, COVID-19에 감염된 사람으로부터 바이러스가 전염되었을 수 있습니다.
- 어디에서 바이러스에 노출되었는지 알 수 없는 경우, 사랑하는 사람이 어떻게 바이러스에 감염되었는지 분명하지 않다고 말합니다.

아이들은 여러분도 COVID-19에 걸리고 죽게 될지 알고 싶어할 것입니다.

- 전염성이 강한 바이러스지만 대부분의 사람들은 건강을 회복하고 죽지 않습니다.
- 아이에게 여러분이 돌보지 못하게 될 때 누가 아이를 돌보게 될지 알려 줍니다. 그러면 아이에게 공포와 무력감을 느끼게 할 수 있는 상황에 대해서도 어느 정도 안정감을 줄 수 있습니다.

출처: www.ourhouse-grief.org

COVID-19로 사망한 사람을 애도하고 작별 인사하기

다른 원인으로 인한 죽음과 달리, COVID-19로 인해 누군가가 사망할 경우, 가족이 사망 전에 작별 인사를 하거나 애도 의식에 참여할 기회가 없었을 수도 있습니다. 장례식에 참여하는 것은 심지어 매우 어린 아이들까지도 그 모임에서 친구들과 가족들로부터 도움을 받을 수 있는 기회를 제공함으로써 그들의 애도 과정을 시작하도록 돕습니다.

추모식이나 인생의 기념일이 열릴 때까지 어린이와 청소년들과 함께 할 수 있는 몇 가지 일은 다음과 같습니다.

사망한 사람에 대해 글을 쓰거나 그림 그리기

종이, 잡지 클립, 사진 및 접착제로 추억의 콜라주를 만듭니다.

집 안의 제단 또는 성지 만들기

나무나 꽃 심기

사망한 사람을 떠올릴 수 있는 기념품을 모을 수 있는 기억 상자 만들기

그 사람을 떠오르게 하는 노래로 추억의 재생 목록을 만듭니다.

슬퍼하는 데 옳고 그름은 없습니다. 슬픔을 느끼는 과정은 사람마다 다릅니다. 아이들의 롤모델은 사망한 사람에 대해 이야기하고 사랑하는 사람이 죽었기 때문에 슬프거나, 화가 나거나, 무섭거나, 외로울 때, 불안하거나, 죄책감을 느끼거나, 걱정될 때 도움을 청하러 오도록 격려해도 좋습니다.

출처: www.ourhouse-grief.org

자녀가 미래에 대한 희망을 가지도록 돕는 방법

팬데믹은 '집단적 트라우마'입니다. 즉, 많은 사람들이 똑같은 어려운 일을 많이 경험하고 있다는 의미입니다. 인류 역사를 통틀어, 사람들의 무리들은 전염병, 자연재해, 박해, 전쟁, 그리고 다른 집단적인 정신적 충격을 경험했습니다. 여기 사람들이 역경에 직면했을 때 어떻게 '뒤로 물러나고' 치유되었는가 하는 것이 있습니다.

- 스토리텔링
- 친절과 공감
- 감사하는 마음
- 공동체 의식
- 회복력

회복력의 5 P 원칙

이것에서 나온 긍정적인 점은 무엇인가요?

이것을 바라보는 다른 방법은 무엇일까요?

앞으로 나아갈 수 있도록 어떻게 격려할까요?

도움이 될 만한 일이 뭐가 있을까요?

어떻게 이것이 저를 좀 더 강해지거나 현명하게 만들었을까요?

출처: https://kidshelpline.com.au/

학생 건강:
평생 건강을 위한 건강한 선택

학생 복지는 LA 통합 학군의 핵심 가치입니다. 저희는 모든 학생들의 건강과 복지를 적극적으로 장려하여 학생들의 건강한 발전을 도모하고 학습 준비를 보장하는 것을 목표로 합니다. 함께, 우리는 우선 기본적인 욕구가 충족되도록 함으로써 학생들과 그들의 가족들의 삶에 변화를 줄 수 있습니다.

식량 불안, 피난처 부족, 옷, 고용 및 건강 보험 문제를 경험하는 가정은 학생 및 가족 자원 네비게이터의 지원을 받을 수 있습니다. 네비게이터는 월요일부터 금요일까지 213.241.3840번 학생 및 가족 건강 핫라인을 통해 가족이 기본 니즈 리소스에 무료로 액세스할 수 있도록 지원하는 인증된 등록 상담자입니다.

더 밝은 미래
에 대한 희망

커뮤니티 핫라인

- National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-8255 (24시간)
- Trevor Lifeline (866) 488-7386 (24시간)
- Teen Line (800) 852-8336 (매일 오후 6시~오후 10시)

문자 메시지 및 채팅 리소스

- Crisis Text Line (24시간) 741741번으로 "LA"라는 문자 전송
- 라이프라인 채팅 (24시간) https://suicidepreventionlifeline.org/chat/
- Teen Line Text (오후 6시~오후 10시) 839863번으로 “TEEN”이라는 문자 전송

비운영 시간에 서비스를 받기 위한 긴급 상황 정보

긴급하게 도움이 필요한 경우 911로 전화하세요.

정신과적 응급 상황 시 연락처:
Department of Mental Health
24시간 액세스 센터:
(800) 854-7771

제 아이가 개인 또는 가족 치료 혜택을 받을 수 있을까요?

아이들은 종종 중대한 사건이나 삶의 스트레스 요인 후에 스스로 적응할 수 있지만, 전문적인 도움을 구하는 것은 유익할 수 있습니다. 이러한 서비스는 대처할 수 있는 도구를 제공하고, 우리 아이들에게 혼자가 아니라는 것을 상기시키며, 그들의 감정을 표현할 수 있는 언어를 식별하고, 신뢰할 수 있는 어른들과 공유함으로써 복원력을 지원합니다. 다음 중 어느 하나에 해당하는 응답은 전문가와의 치료가 필요하다는 것을 나타낼 수 있습니다.

- 행동이나 관심사에 있어서 갑작스럽고 중대한 변화
- 극심한 혼란, 일관성 없는 행동 또는 집중력 결여
- 극도의 슬픔, 절망
- 학업 성적 저하
- 친구 및/또는 가족으로부터 고립되거나 피함
- 갑작스러운 기분 변화
- 식사 또는 수면 양의 증가/감소
- 일상의 급격한 변화
- 외모 또는 몸치장의 급격한 변화
- 불안한 행동, 지나친 걱정
- 약물 남용 또는 자해 행위
- 자신, 다른 어린이, 동물을 해치는 행동
- 언어, 예술 작품, 글쓰기 또는 소중하게 여기는 물건을 나눠주는 행동을 통해 드러나는 자살에 대한 생각

중대한 사건이나 삶의 스트레스 요인이 발생한 후, 아이들은 부모와 보호자의 관심과 보살핌이 필요합니다. 때로는 개별 요법과 집단지원의 결합이 아이에게 도움이 될 수 있고, 때로는 한 가지 또는 다른 것이 아이에게 필요한 것입니다. 학교 관리자, 정신 사회 복지사 또는 상담원에게 연락하여 지원 및 지원을 받으십시오.

LAUSD는 학생과 가족에게 무료 또는 저렴한 비용의 다양한 리소스와 서비스를 안내해 드립니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 여기를 클릭하여 학생 및 가족 웰빙 자체 추천서를 제출하십시오. 학생 건강 및 인적 서비스 담당자가 연락을 드릴 것입니다.

지원이 필요한 경우 정규 업무 시간에 다른 사람과 통화하려면 다음 연락처로 문의하십시오.

L.A. 통합 학생 및 가족 복지 핫라인:
213.241.3840
월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시
웹 사이트: https://shhs.lausd.net

도와 주신 분들

학교 복귀를 위한 학부모/보호자 가이드는 정신 건강, 환영 및 확인 교실, 긍정적인 관계, 건강한 생활 방식, 그리고 사회적 정서적 학습과 복지를 증진하기 위한 다각적인 노력의 일환입니다. 우리는 우리의 현재 현실을 뒷받침하는 수많은 도전들이 교육의 범위를 넓힐 수 있다는 것을 알고 있습니다. 하지만, 우리는 학생들의 시급한 사회적 정서적 요구를 긍정적으로 해결할 수 있고, 우리 학교 사회의 회복력을 지원할 수 있습니다.

다양한 LAUSD 부서가 본 가이드 개발에 협력하면서, 지역사회에서 사회적 정서적 복지를 해결하고 건강하고 충만한 삶을 영위하고 우리의 잠재력을 최대한 발휘하는 데 있어 모든 학생과 성인을 지원하는 데 있어 매우 중요한 중요성을 확인하였습니다.

Lydia Acosta Stephens
다중 언어, 다중 언어 교육

Anthony Aguilar
특수 교육, 교육 형평성 및 접근

William Celestine
건강 프로그램

Judy Chiasson
인간 관계, 다양성 및 평등

Joel Cisneros
학생 정신 건강

Sean Eddington
교육부

Pia V. Escudero
학생 건강 및 인적 서비스

Alicia Garoupa
학생 건강 및 인적 서비스

Paul Gonzales
긍정적인 행동 개입은 지원/복원 방법

Elena Jimenez
학생 정신 건강

Olga Jurado
위기 상담 & 개입 서비스

Cindy Lin
교육부

Maribel Luna
특수 교육부

Denise Miranda
학생 지원 프로그램

Rania Nahle
다중 언어, 다중 언어 교육

Nisha Narsai
학생 건강 및 인적 서비스

Marco A. Nava
인사

Jose Posada
다중 언어, 다중 언어 교육

Elsy Rosado
학생 서비스 및 출석

Marco Tolj
특수 교육부

Ailleth Tom Torrico
위기 상담 및 개입 서비스

Susan Ward Roncalli
사회 정서적 학습, 교육부

Adriana Valenzuela
교육부

Alison Yoshimoto-Towery
교육부

Laura Zeff
긍정적인 행동 개입은 지원/복원 방법

L.A. 통합 학군-
협력적 노력

이 가이드를 온라인 및 다른 언어로 보시려면, shhs.lausd.net 를 방문하세요.

이 로드맵은 내부 및 외부 리소스를 참조합니다. 조직, 참고 자료 및 외부 리소스에 대한 링크는 로스앤젤레스 통합 학군이 해당 리소스를 지지하는 것으로 간주해서는 안되며, 다른 웹 사이트가 배제된 것을 의도적인 것으로 간주해서도 안 됩니다. 표현된 의견은 호스트 웹 사이트의 의견일뿐 꼭 LAUSD의 의견과 일치하는 것은 아닙니다. 제시된 광고는 LAUSD가 아니라 전적으로 호스트 웹 사이트의 책임입니다.

비고

목차로 돌아가기

비고

비고

목차로 돌아가기