

# 페드로와 함께 준비를!

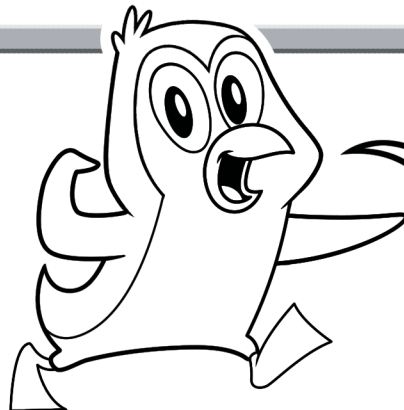
회복력 및 대응 기제 활동 서적



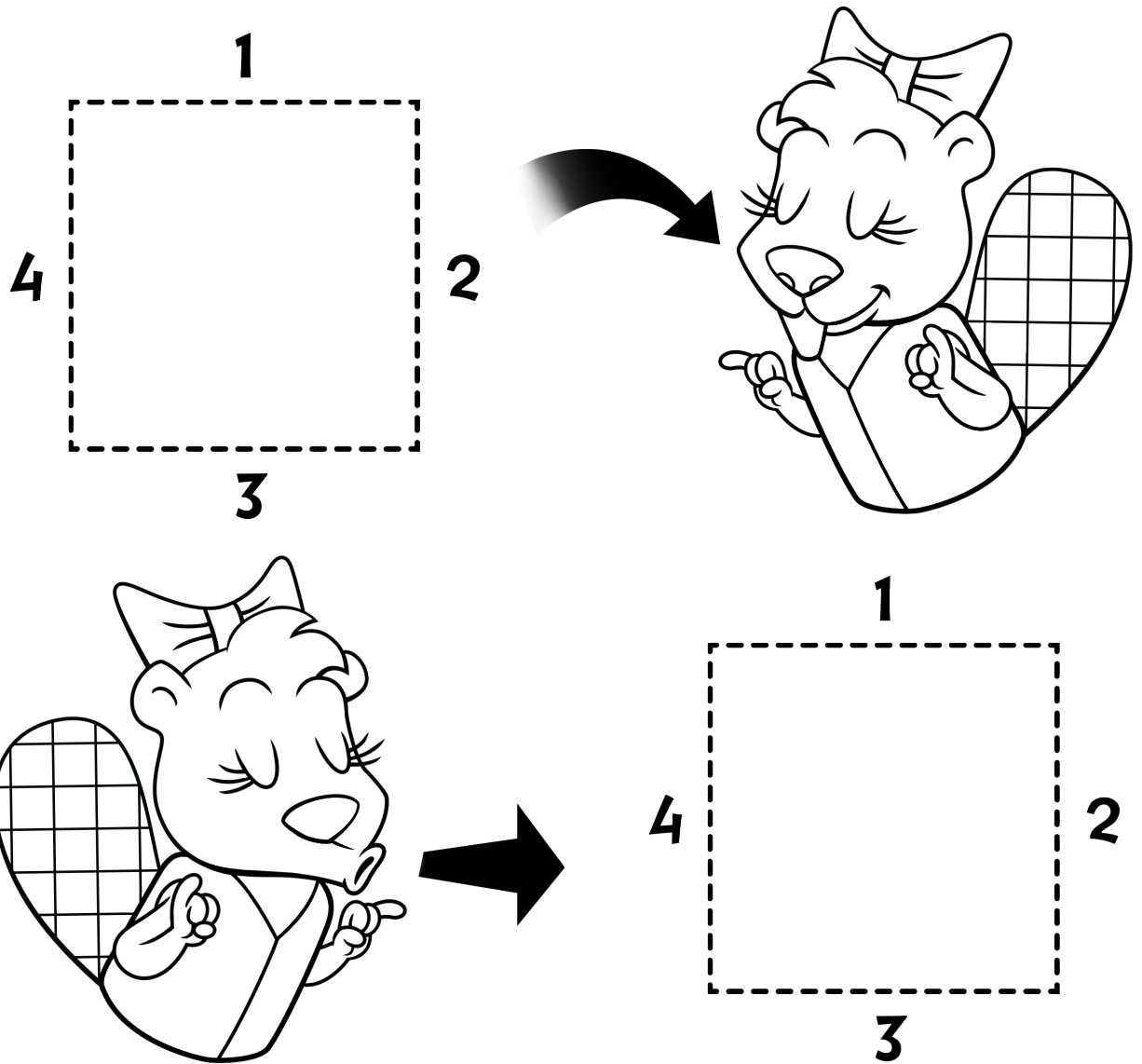
안녕! 난 페드로야!  
최근에 난  
비상사태를 겪었어.



그래서 무섭고, 불안하고 두려웠어.  
이 모든 감정을 어떻게 해야 할지  
모르겠더라고! 친구들에게 이런 경험을 한  
적이 있는지, 그리고 뭐가 도움이 됐는지를  
물어봤더니 이제 기분을 낮게 할 수 있는  
도구가 아주 많아졌어.



너도  
배우고 싶니?  
날 따라해 봐!

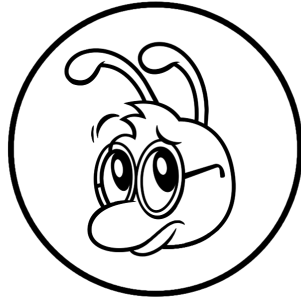


**비버 베니는 이렇게 심호흡을 한대.**

무섭거나 속상하면 길게 숨을 들이마시고 내쉬어.  
 숨을 들이마시고 넷을 세고, 숨을 내쉬고 넷을 세.  
 커다란 사각형의 네 변을 천천히 세는 것처럼!  
 그러면 마음이 많이 가라앉아!

라쿤 랜디는 이렇게 감정을 말로 표현해.

비상사태가 일어난 후에 느끼는 감정에는 옳고 그른 게 없어. 모두 다른 감정을 느낄 수 있어. 그러니까 괜찮아. 이 페이지에 보이는 감정은 무엇일까? 그렇게 느낀 적은 언제였니?



혼란스러움



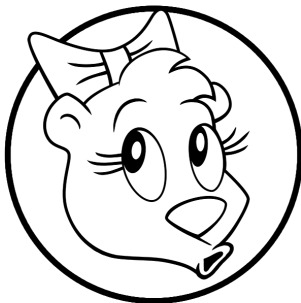
침착함



화남



불안함



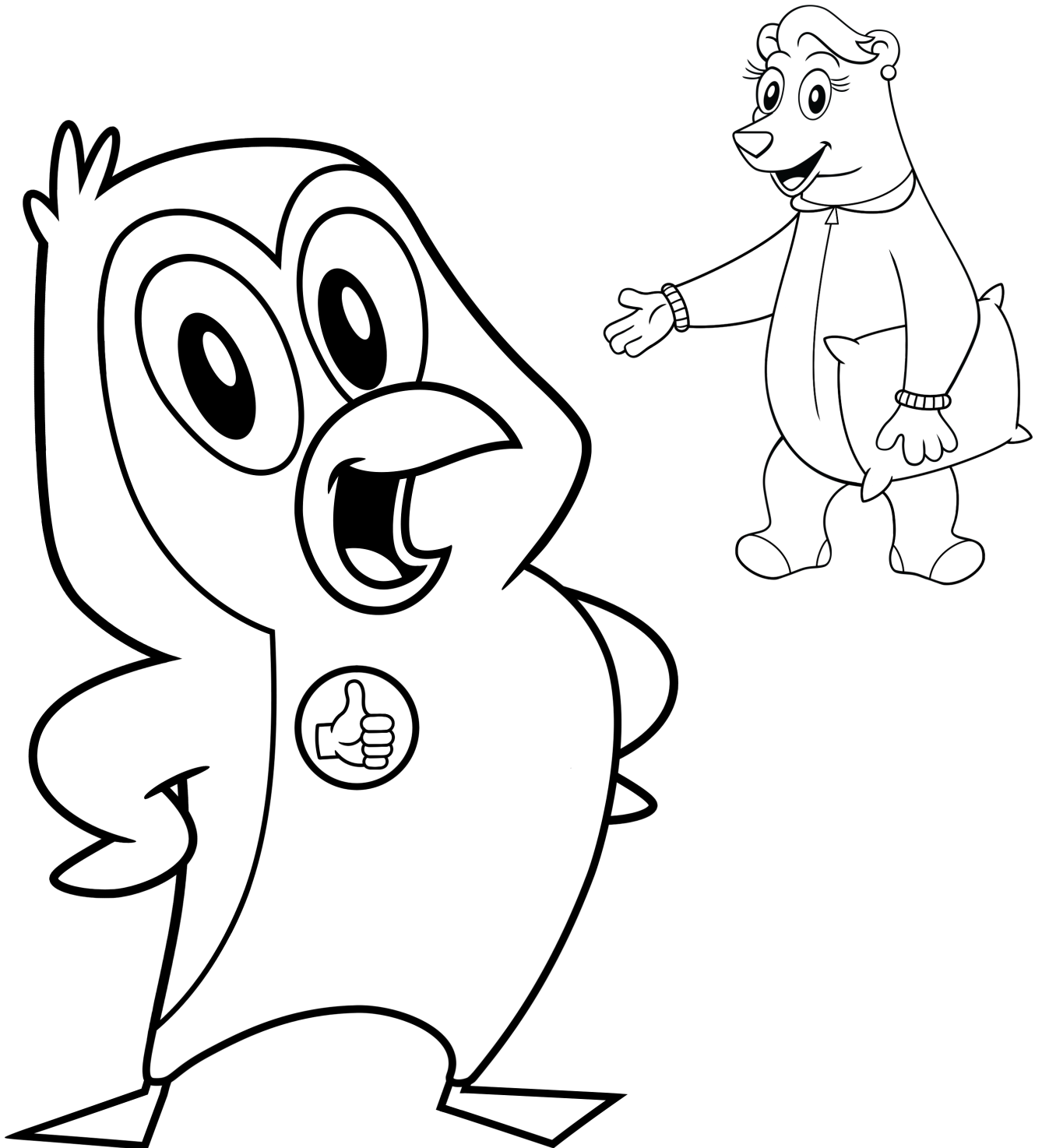
안도함



슬픔

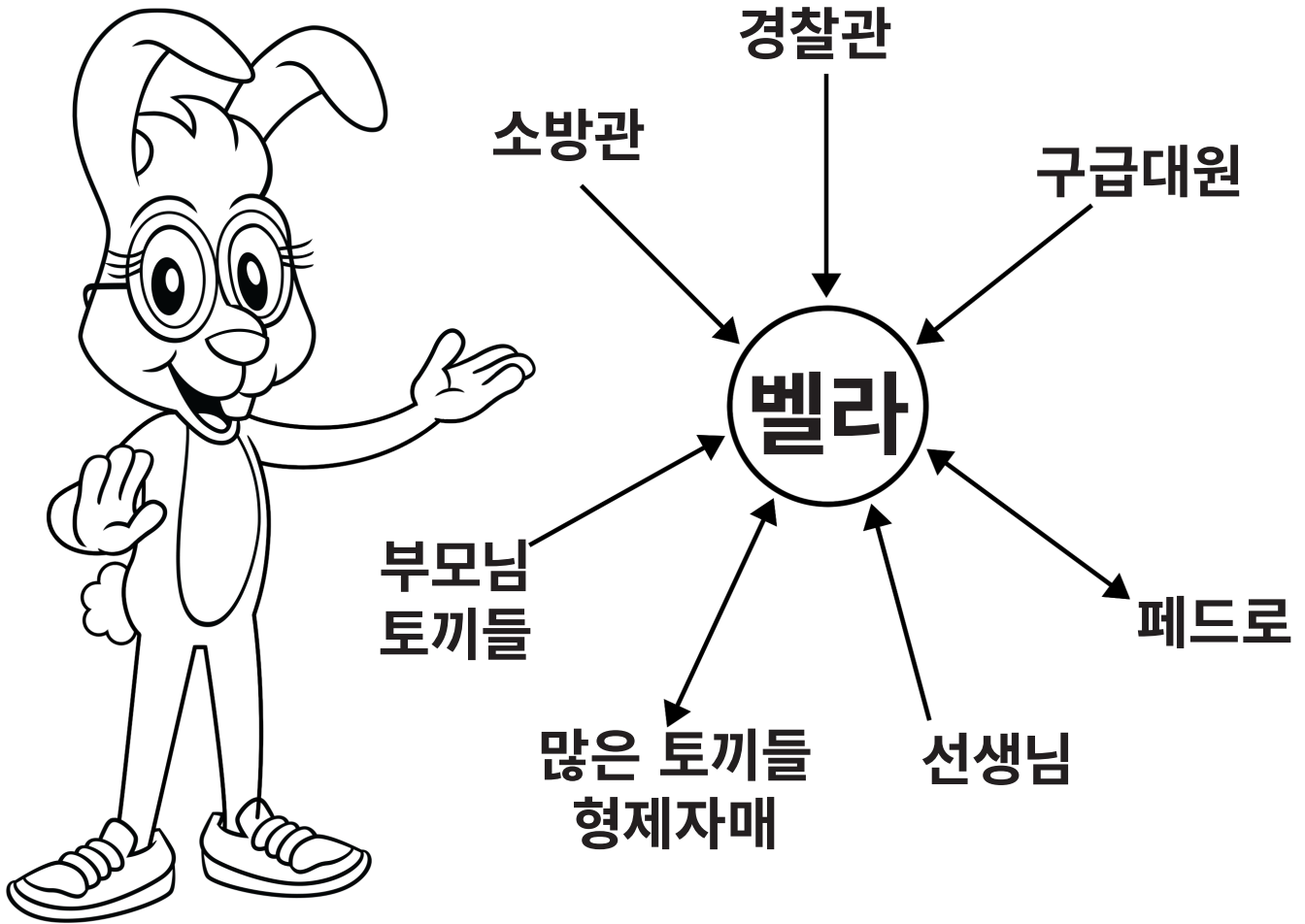
베어 바오는 이렇게 나쁜 꿈을 꾸곤 할 거 기억해.

비상사태가 일어난 후에 나쁜 꿈을 좀 봤어. 그래서 기분이나아질 수 있게 이 페드로 그림을 색칠했어! 이제는 자기 전에 이 그림을 보고 내가 괜찮다는 걸 다시 깨달아. 이렇게 하면 나쁜 꿈을 안 꿀 수 있어. 너도 이 그림을 색칠하고 침대 옆에 뒀어.



바니 벨라는 이렇게 도움을 받을 원을 기억해.

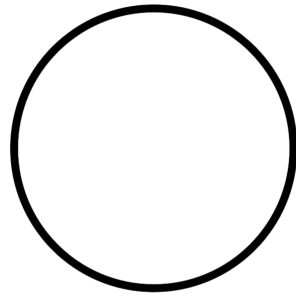
친구가 도우미가 될 수 있단 걸 알았니? 너도 걱정을 하거나 불안해하는 친구의 도우미가 될 수 있어. 너를 도울 수 있는 사람은 누가 있을까?



이게 바로 내 도움을 받을 원이야. 내가 걱정을 하거나 무서워할 때 날 도울 수 있는 사람을 적어 봤어. 또 그 사람이 불안해하거나 걱정을 할 때 내가 도울 수 있는 사람도 적어 봤어. 그리고 내가 도울 수 있는 사람을 가리키는 화살표랑 나를 도울 수 있는 사람에서 내 이름을 가리키는 화살표를 그렸어. 어떨 때는 양쪽 방향 모두에 화살표를 그릴 수도 있어. 우리 모두가 서로를 도울 수 있으니까!

## 이제 직접 도움을 원을 그려봐!

1. 가운데에 네 이름을 쓰거나 너 자신을 그려봐.
2. 너를 돕는 사람의 이름을 쓰거나 그 사람을 그려봐(선생님이랑 이웃도 잊지 마!).
3. 네가 도울 수 있는 사람의 이름을 쓰거나 그 사람을 그려봐(친구나 가족, 애완동물 등등 여럿일 수 있어!).
4. 서로를 도울 수 있는 사람들을 가리키는 화살표를 그려봐!

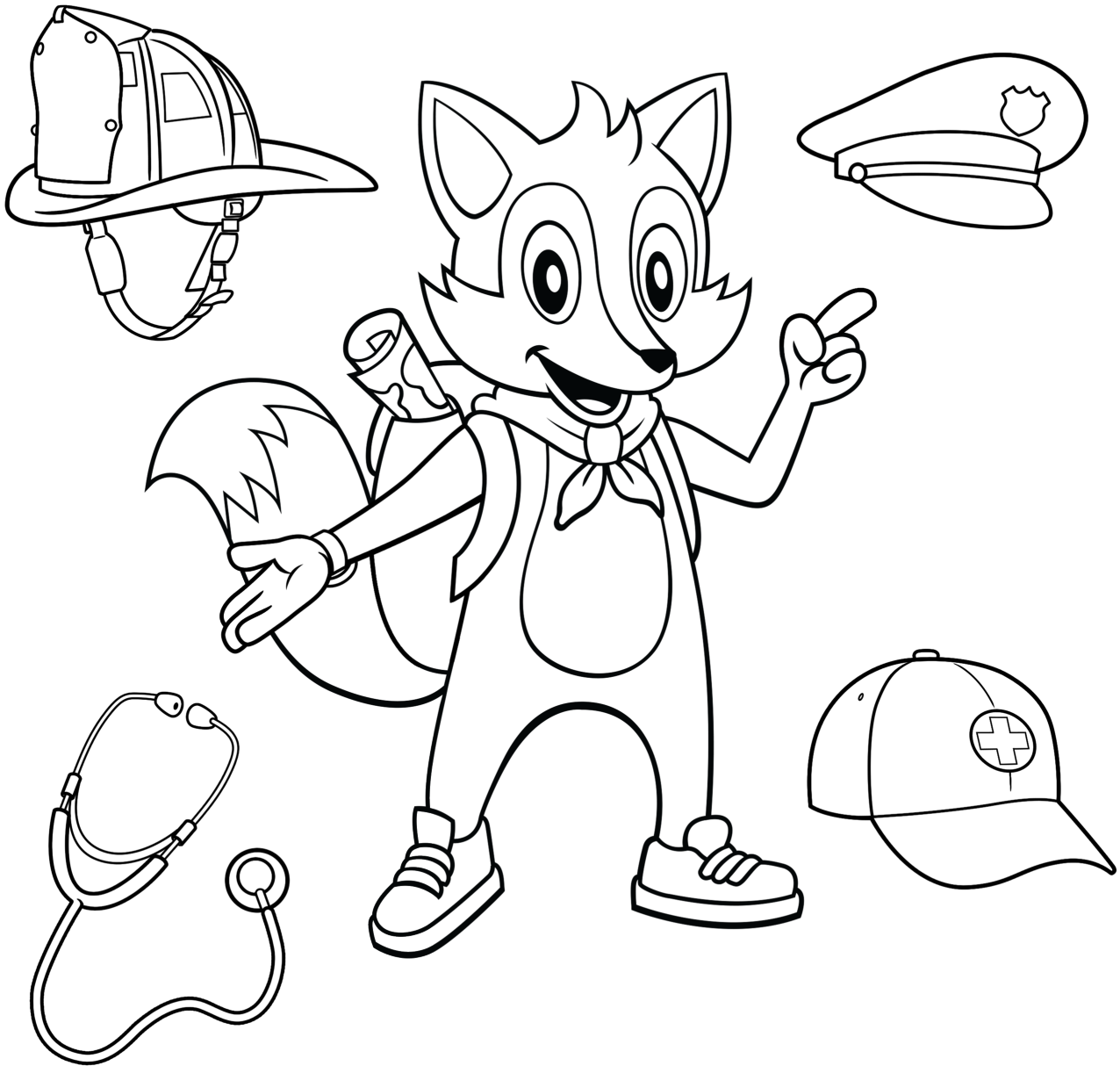


이제 너를 돕는 사람과 네가 도울 수 있는 사람의 그림이 생겼어. 이게 너의 커뮤니티야. 이 사람들은 우리가 불안하거나, 무서워하거나, 걱정을 할 때 우리를 각각 도울 수 있어. 도와 달라고 해도 된다는 거 잊지 마!

그리고 잊지 마, 친구 중 하나가 속상해하는 게 보이면 “괜찮아? 어떻게 도와주면 돼?”라고 물어봐도 돼.

**폭스 필릭스는 이렇게 비상사태에 도움이 될 수 있는 커뮤니티  
도우미들을 생각해.**

비상사태가 일어났을 때 믿을 수 있는 도우미는 아주 많아. 예를 들어서 소방관,  
경찰관, 의사, 그리고 선생님들은 다 나를 안심할 수 있게 해 줘.



**내 비상 연락처 카드에 주변 어른들의 이름과 전화번호를 적어 놓으면 혹시  
떨어지게 되더라도 도우미들이 연락을 할 수 있어!  
너도 이 책 마지막에 비상 연락처를 적어봐!**



**오터 오타 B는 이렇게 차분한 공간을 만들어.**

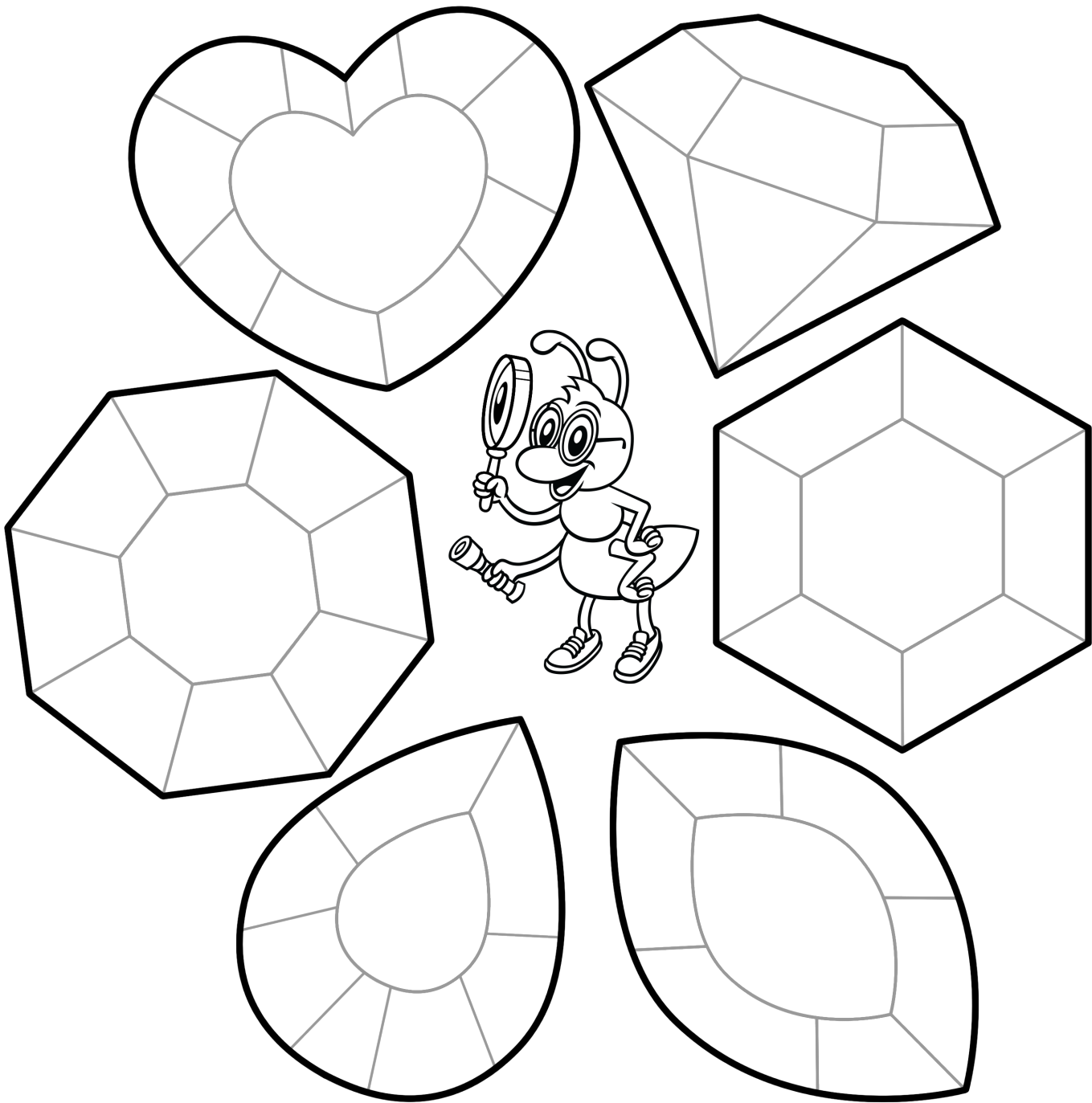
**난 나를 차분하게 하는 공간을 떠올려. 그건 내가 태어난 바닷가일 수도 있고,  
어떨 때는 사랑하는 수달들과 함께 있는 것일 수도 있어.**

**바로 여기에 너를 차분하게 하는 공간을 그려봐!**



## 새미 클루의 숨겨진 보물:

난 우울할 때 나를 행복하게 하는 걸 생각해. 나에게 이런 것들은 보석이나 보물 같아. 왜냐하면 나에게서 루비랑 다이아몬드만큼 소중한거든. 각 보석 모양에 너를 행복하게 하는 걸 적거나 그려봐. 사람이 될 수도 있고, 장난감, 음식, 아니면 활동일 수도 있어! 무서울 때는 보살핌을 받고 안전한 느낌이 들게 보석을 생각해.





# 어른들께:

이 활동 서적은 비상사태가 일어난 후 아이가 스트레스와 불안함을 다루는 데 도움이 될 수도 있는 활동과 함께 감정을 이해하는 여러 가지 방법을 의논합니다. 이 책의 목적은 아이를 어느 정도 안심시키는 것이지만, 아이를 다시 안심시키고 안전하게 느끼게 하는 것은 여러분의 도움과 사랑입니다.

불안함, 수면 문제, 다시 비상사태가 발생할 거라는 두려움, 특정 발달 단계로부터의 퇴행, 가까운 이들에게 어리광을 부리거나 분리불안 증세를 보이는 것은 비상사태를 겪고 난 후 아이들에게 흔히 나타나는 증상입니다. 아이들은 또 놀이를 통해 감정을 표현할 수 있으며, 겪었던 비상사태를 놀이로 다시 표현하기도 합니다. 이러한 행동과 감정은 스트레스가 심한 사건이 일어난 후에 흔히 나타나는 증상이라는 것과, 여러분의 안심, 사랑, 그리고 더 많은 애정 표현이 아이의 불안을 잠재울 수 있다는 것을 알아주세요.

## 아이를 돕기 위해 할 수 있는 것:



- 아이가 느낄 수 있는 감정을 탐색하고 식별하며 나이에 맞는 방식으로 일어난 일을 솔직하게 의논하세요.
- 애정 표현을 더 많이 하고 아이를 더 안심 시켜 주세요.
- 일반적인 활동을 할 때 더 인내심을 갖고 이해하며 아이를 기다려 주세요. 무언가를 잘 잊어버리거나 집중하기 어려워하는 것은 흔히 나타나는 증상입니다.
- 비상사태가 일어나기 전과 같은 일상 활동을 적어도 하나 매일 똑같이 유지해 주세요.
- 아이를 보호하고 안전하게 지킬 수 있게 무엇이든 하겠다는 것을 아이가 알 수 있게 해 주세요.
- 말과 행동을 긍정적으로 유지하세요.
- 미디어 사용을 감독하고 비상사태에 대한 뉴스나 기타 정보에 아이가 노출되지 않게 유의해 주세요.
- 아이를 돌볼 수 있게 나 자신도 잘 돌보는 것을 잊지 마세요.

더 많은 정보는 [redcross.org/YouthPrep](http://redcross.org/YouthPrep)을 참고하세요.



**American  
Red Cross**

Dr.  
Robin Gurwich의 허가를 받고 각색한 내용

American Red Cross(미국 적십자사)는 허리케인 플로렌스 이후 후원자 여러분의 너그러움 덕에 이 비용을 충당할 수 있었습니다.