



# 함께 건강하게 자라요

활동자료책  
(5-12세)



Waitemata  
District Health Board

Best Care for Everyone

# 목 차

어른들을 위한 지침	3
나에 대하여	4
나에 대한 모든 것	5
나의 가족	6
튼튼한 가족 만들기를 위한 블럭쌓기	7
<b>1. 감정 다루기</b>	<b>8</b>
낯말 찾기	9
행복을 느끼는 장소	10
여러분의 감정을 나타내는 얼굴에 동그라미 해 보세요	11
사람들이 불행하거나 슬플 때 어떤 일이 생기나요?	12
나를 더 행복하게 하기 위해 내가 할 수 있는 일	13
화난 느낌	14
화가 났을 때 보통 여러분의 몸이 어떻게 반응하나요?	15
화가 날 때 규칙	16
그림에 색칠하세요	16
화가 났을 때 할 수 있는 일	17
걱정	18
두려움	19
무서울 때 내 기분을 풀어주는 것은 무엇인가요?	20
퍼즐	21
다른 곳 찾기	28
<b>2. 질병 대하기</b>	<b>29</b>
나를 돌보는 사람이 아플 때를 위한 계획	32
찾아 보세요	33
강아지 찾기	34
<b>3. 스트레스 대처하기</b>	<b>35</b>
스트레스를 받을 때 할 수 있는 것	38
<b>4. 함께 즐거운 시간 갖기</b>	<b>39</b>
내가 바라는 것	40
수료증	41
누가 나와 나의 가족을 돕나요?	43
책자 활용을 극대화 하기	46



# 어른들을 위한 지침

이 책자는 부모가 육체적 정신적 질환을 가진 어린이들을 위해 만들어졌습니다.

## 육체적인 질환의 예:

- 당뇨
- 심장질환
- 수술 후 회복상태
- 뇌종양
- 장기질환 예: 갑상선 질환
- 자가면역질환

## 정신 질환들의 예:

- 우울증, 산후 우울증 포함
- 불안장애
- 조울증
- 외상후 스트레스 장애

부모가 아플 때 자녀들도 힘든 시간을 보냅니다. 대부분의 어린이들은 질병에 대해 잘 모릅니다. 질병에 대한 이해가 없는 어린이들은 불안과 공포, 스트레스나 분노를 느낄 수 있습니다. 이 책자는 부모(혹은 보호자)와 어린이가 함께 공유할 수 있도록 고안되었습니다.

## 이 책자는 부모와 자녀가 아래의 사항을 성취하는데 목적을 둡니다.

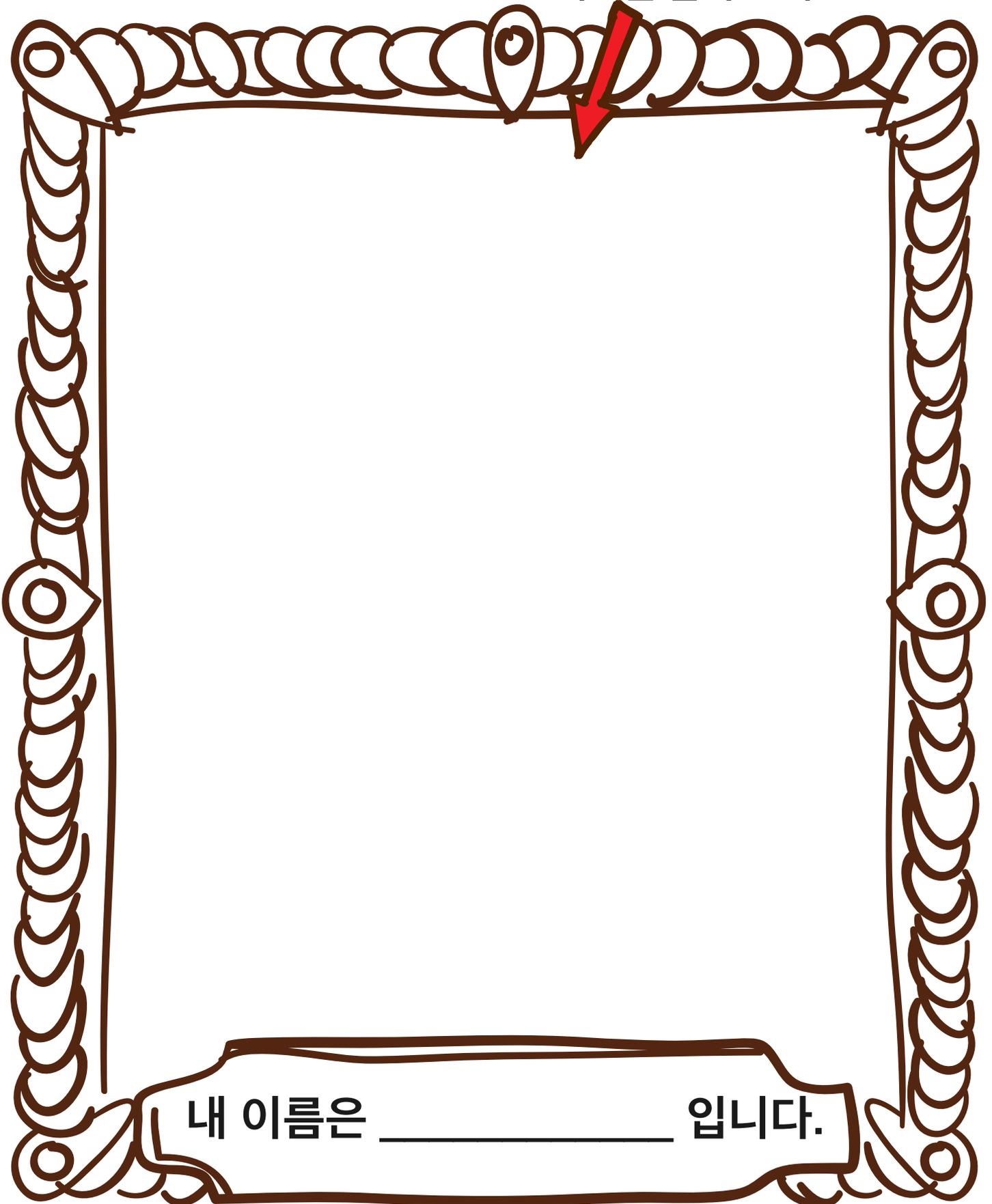
- 질병에 대해 이야기하기
- 감정에 대해 이야기하기
- 불편한 감정으로 인한 긴장을 완화하는 방법 찾기
- 튼튼한 관계 맺기
- 함께 문제 해결하기
- 보다 강한 희망 가지기

이 활동책자는 부모(보호자)의 질병이 어린이에게 미치는 영향에 대한 정보, 대화형식의 질문, 재밌는 자료 및 활동도구들이 포함되어 있습니다. 이 책자 활용을 어떻게 극대화 할 것인지에 대해 페이지 46 과 47을 참조하시기 바랍니다.

# 나에 대하여



여기에 자신의 모습을 그리거나  
사진을 붙여 보세요.





에 대한 모든 것

나는  살 입니다.

나의 친구들

같이 사는 가족

내가 보고 싶은 것

내가 좋아하는 것들

색깔:

음식:

책:

동물:

내가 좋아하는 활동들

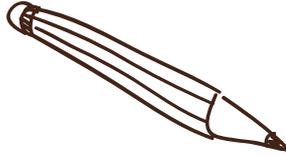
나의 장래희망

내가 잘하는 것

# 나의 가족

부모/보호자를 위한  
조언

자녀의 생각과  
창의력을 칭찬하고  
격려해 주세요.  
완벽함을 기대하지  
마세요!

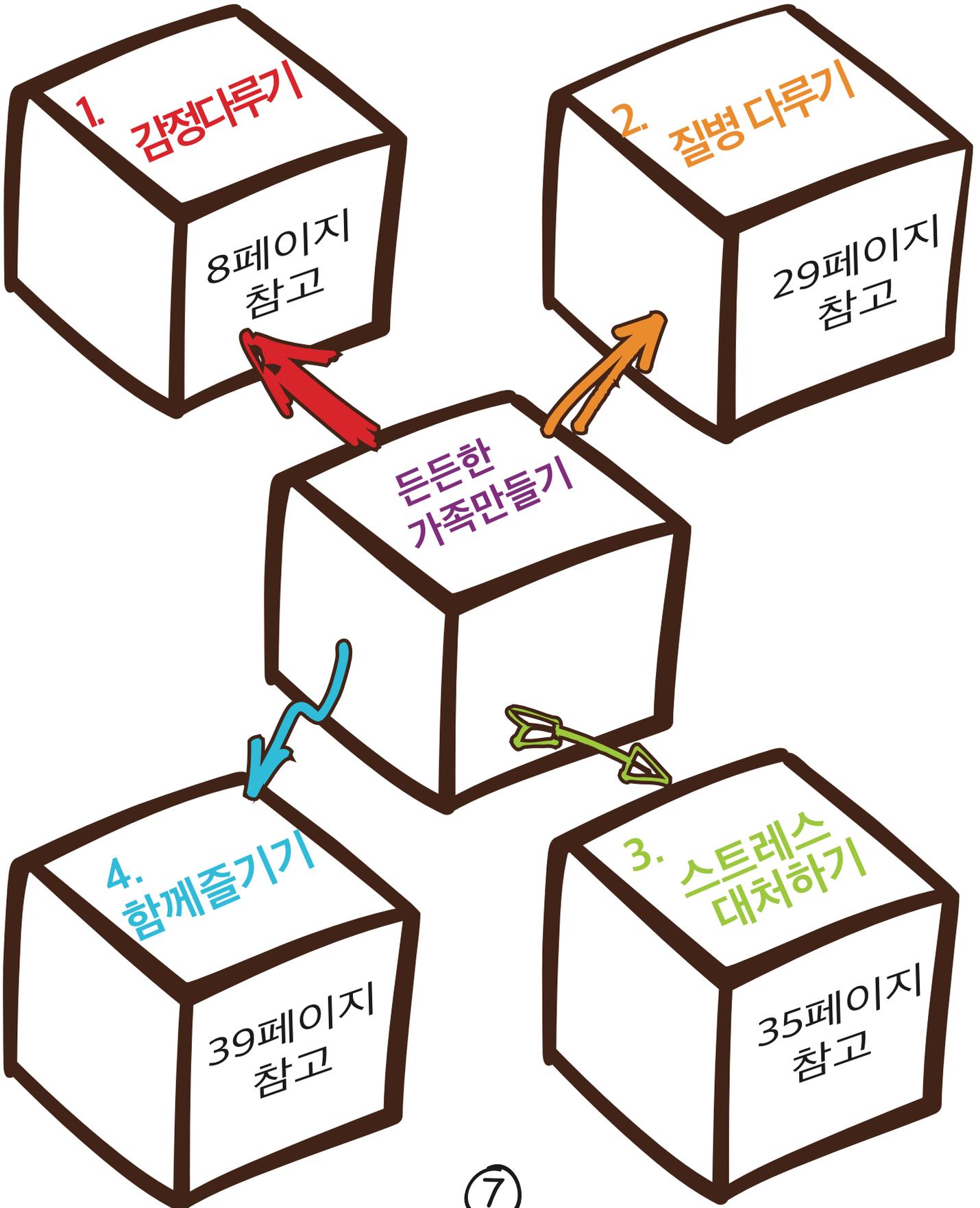


가족과 함께 한 행복한  
순간을 그려보세요.



# 튼튼한 가족만들기를 위한 블럭쌓기

이 활동 책자는 튼튼한 가족을 만들기 위한 4가지의 블럭을 포함하고 있습니다.



# 1. 감정 다루기

지난 주에 경험한 감정을 표현한 자동차 위에 색칠해 보세요.

부모/보호자를 위한 조언

여러분이 화나거나 걱정이 될 때, 본인이 어떤 대접받기를 원했는지 생각해 보세요. 자녀들의 필요에 대해 이해하는데 도움이 될 것입니다.



흥미진지함 (혹은 신남)



불행



두려움 (무서움)



화남



행복



걱정

# 단어 찾기

아래의 감정을 표현하는 단어들을 찾아서 동그라미 표시해 보세요.  
(단어들은 박스 안에 있습니다.)

afraid(두려움)   loved(사랑)   unhappy(불행)  
angry(화남)   mad(미친)   worried(걱정)   happy(행복)  
excited(신남)   scared(무서움)   sad(슬픔)

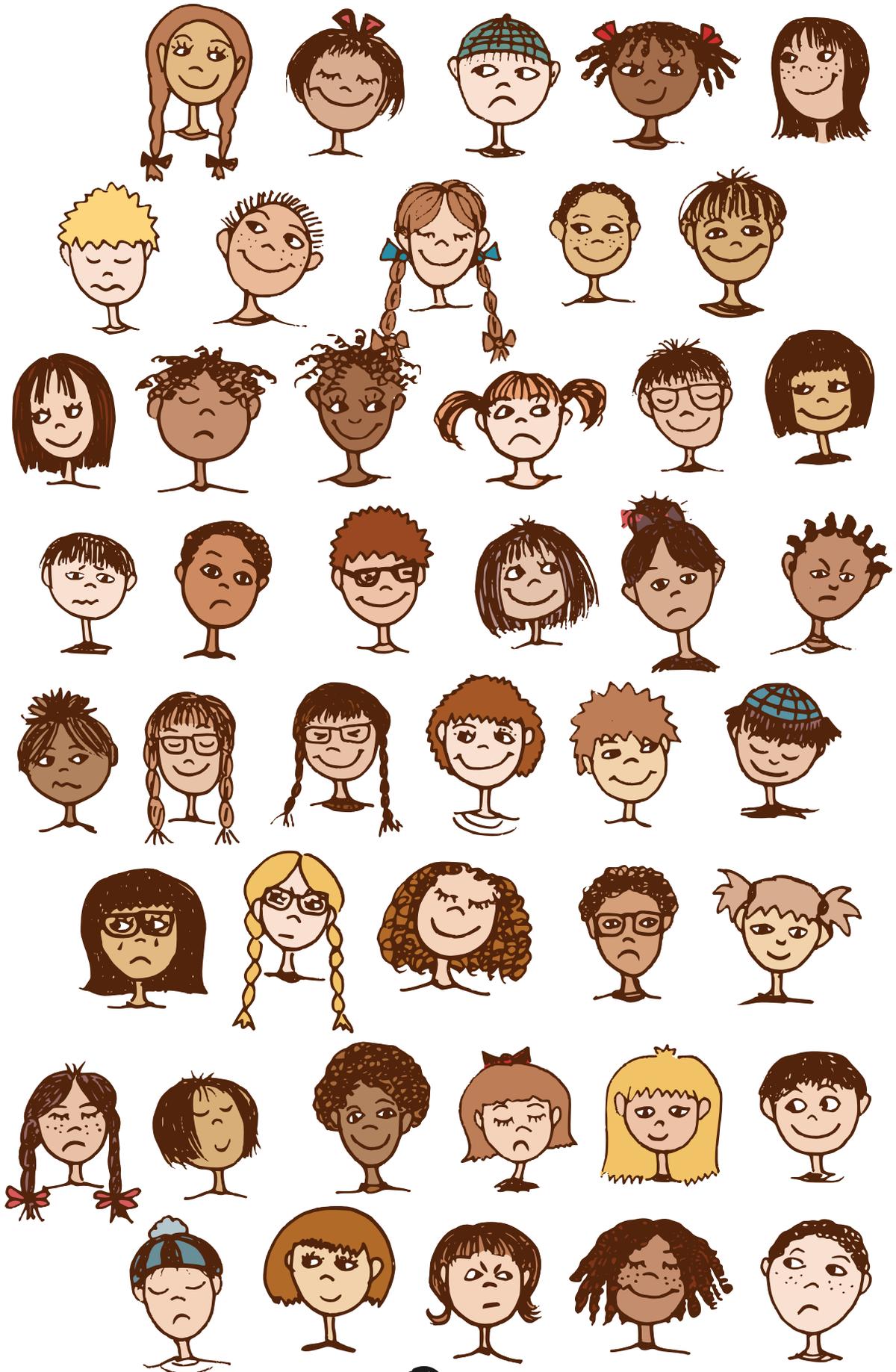
a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d



## 행복을 느끼는 장소

여러분이 행복을 느끼는 장소를 그려보세요.

# 여러분이 느끼는 감정을 표현하고 있는 얼굴에 동그라미 해 보세요



# 사람들이 불행하거나 슬플 때 어떤 일이 생기나요?

부모/보호자를 위한 조언  
자녀의 반응들과 감정들을  
인정해 주세요. 예) 이렇게  
말해 보세요. "나도 화가 났을  
거야."



울어요

웃지 않아요

속으로 아주 싫은 감정을 느껴요

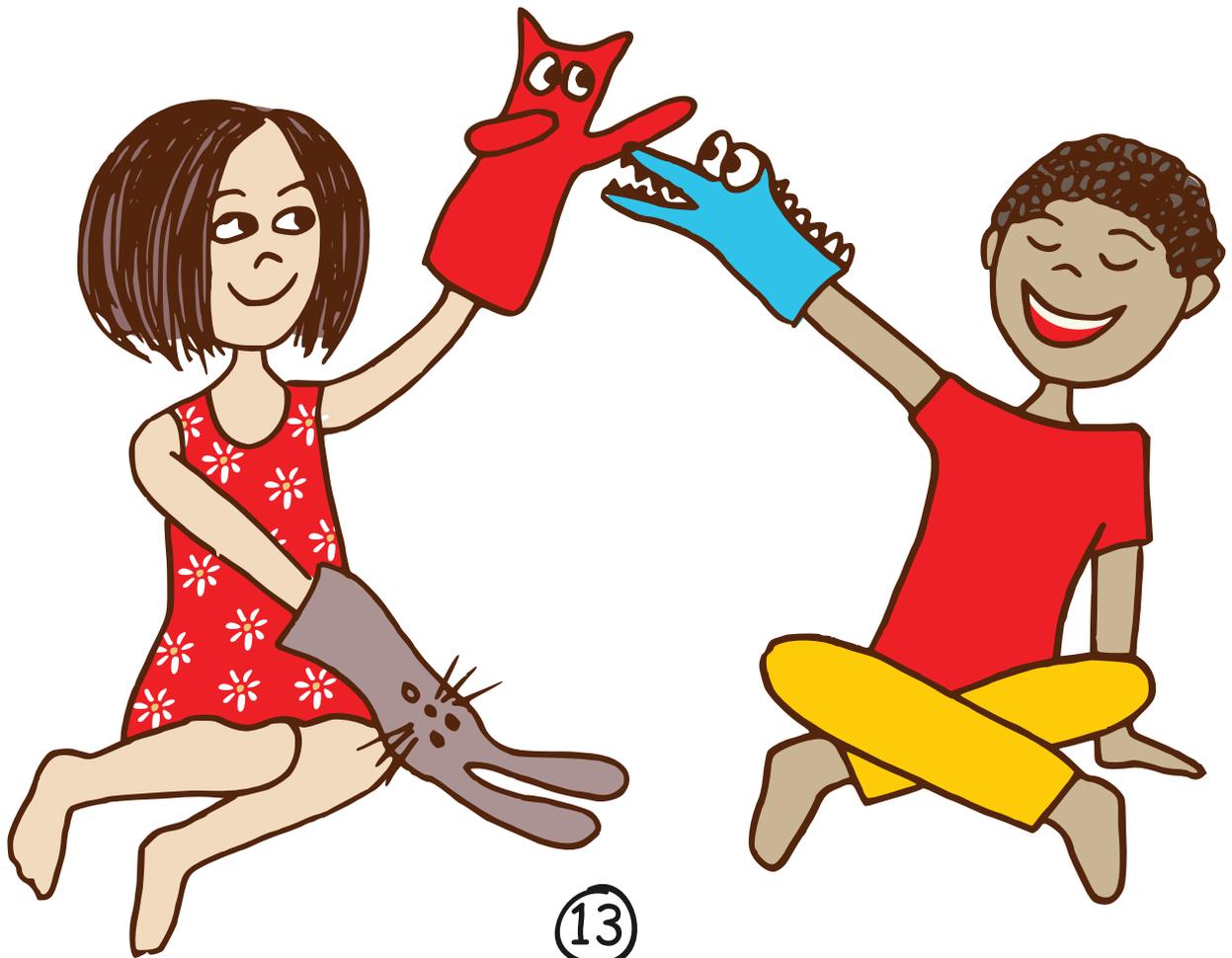


나를 불행하거나 슬프게 만드는 것들

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# 나를 더 행복하게 하기 위해 내가 할 수 있는 일들

1. 친구와 함께 놀기
2. 퍼즐 게임하기
3. 색칠하기
4. 나무에 물주기
5. 노래하기
6. 책읽기
7. -----
8. -----



# 화남

누구나 가끔 화날 때가  
있어요. 화남은 내 속에  
화산이 있는 것처럼  
느껴지지요.

때때로 아이들은 자기  
마음에 들지 않는 것을 할 때  
몹시 화를 냅니다.

네, 어떤 아이들은 소리도  
지르고, 문을 치고, 물건을  
부수거나 던지기도 하지요.  
그리고 벽을 치거나  
누군가를 때리기도 합니다.

우리는 그런 화내는  
에너지를 대신할 만한  
좋은 방법들을 생각해  
보아야 합니다.

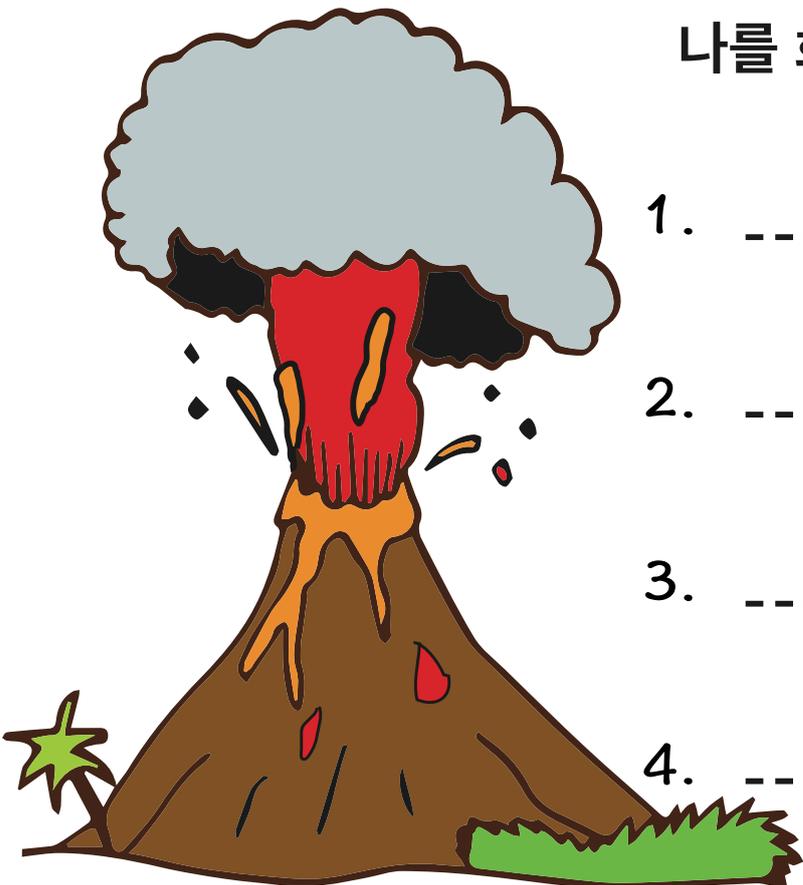
## 나를 화나게 하는 것들

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----



# 여러분이 화가 났을 때 보통 여러분의 몸이 어떻게 반응하나요?

몸이 반응하는 부분에 표시하고 어떻게 느껴지는지 적어 보세요

예) 머리가 어지러움



부모/보호자를 위한  
조언

자녀의 감정을 알고 있다는 표현을 해주세요. 예) “친구에게 갈 수 없어서 너 지금 많이 속상하구나” 라고 말해 보세요.

화가 나면 나는...

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

# 화가 날 때 규칙

**해야 할 것:** 안전한 방법으로 마음을 가라 앉히세요.

왜냐하면 -----

그것에 대해 이야기해 보고 문제를 해결하려고 노력해 보세요.

**하지 말아야 할 것:** 무언가를 부수거나 던지지 마세요.

왜냐하면 -----

다른 사람이나 동물, 내 몸에 상처를 내지 마세요.

## 그림에 색칠 하세요

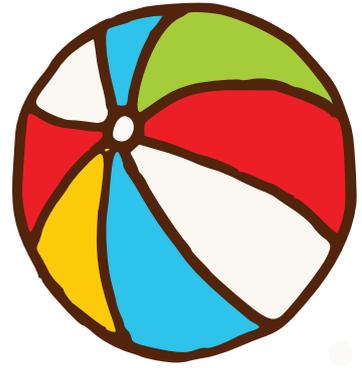


# 화가 났을 때 할 수 있는 일들

화가 났을 때 여러분이 할 수 있는 것들에 밑줄을 그어 보세요.  
무엇을 더 할 수 있을까요?

## 몸을 움직이는 활동하기:

- 밖에서 놀기
- 공놀이 하기
- 운동하기
- 춤추기
- 아래 위로 꺾충꺾충 뛰기



## 누군가와 이야기 하기:

- 무엇이 여러분을 화나게 했는지 누군가와 이야기해 보세요.
- 여러분의 감정을 말로 표현해 보세요. 예) “난 내가 TV보는 것을 멈추고 자러가야 할 때 화가나요.”

## 내가 할 수 있는 다른 것들:

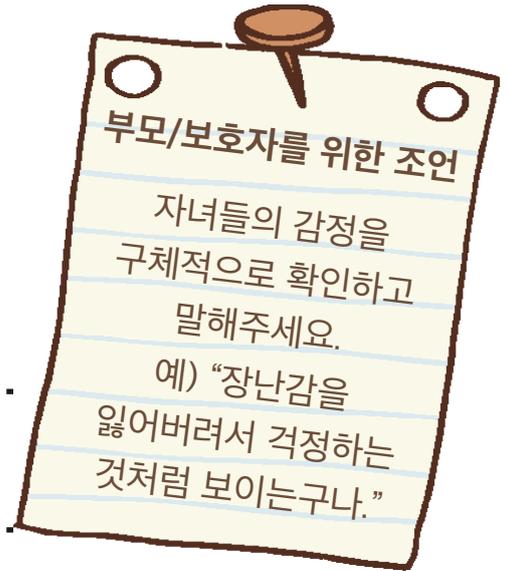
1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

# 걱정

아이들은 때때로 무언가에 대해 걱정을 합니다.

내가 걱정하는 것들:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



걱정할 때, 나는...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

걱정될 때 내가 할 수 있는 것들;

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# 두려움

누구나 가끔 두려움을 느낍니다.

아이들이 무서워할 때;

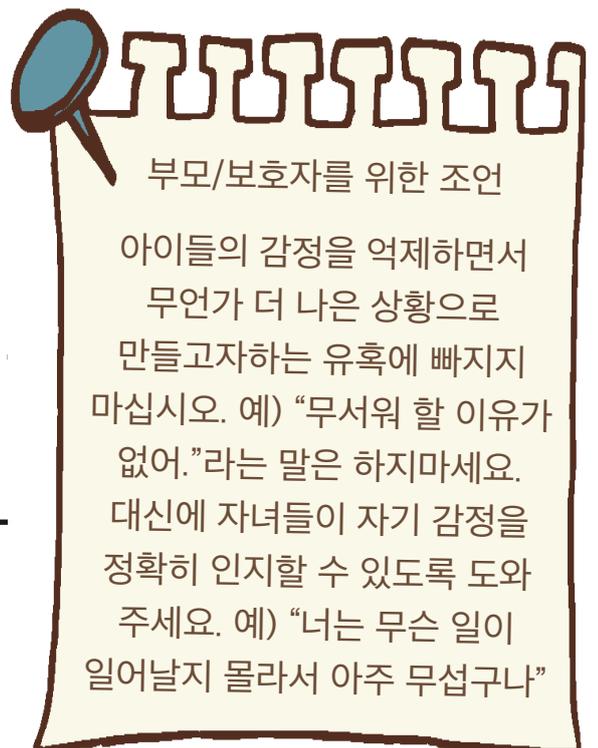
- 아이들의 심장이 크고 빠르게 뛩니다.
- 아이들의 몸이 떨리고 흔들립니다.
- 아이들은 안전한 곳으로 숨고 싶어합니다.
- 아이들은 도망가고 싶어합니다.

여러분은 무엇을 무서워하나요?

1. -----
2. -----
3. -----

무서움을 느낄 때, 나는

1. -----
2. -----
3. -----



부모/보호자를 위한 조언

아이들의 감정을 억제하면서 무언가 더 나은 상황으로 만들고자하는 유혹에 빠지지 마십시오. 예) “무서워 할 이유가 없어.”라는 말은 하지마세요. 대신에 자녀들이 자기 감정을 정확히 인지할 수 있도록 도와주세요. 예) “너는 무슨 일이 일어날지 몰라서 아주 무섭구나”

# 무서울 때 내 기분을 풀어주는 것은 무엇인가요?

- 누군가에게 내가 무섭다고 말하기
- 안아주기
- 도와달라고 말하기/소리치기

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----



# 퍼즐

가로세로 낱말 맞추기 퍼즐을 완성하세요.

가로:

1. 내가 슬플 때, 나의 f\_ \_ \_ \_ \_ 에 대해 이야기하는 것은 도움이 됩니다.
2. 내가 무서울 때, 누군가와 t\_ \_ \_ 하는 것이 도움이 됩니다.
3. 나는 바람이 아주 세게 불면 w\_ \_ \_ y 합니다.

세로:

4. 나는 피곤할 때 s\_ \_ \_ \_ 합니다.
5. 나는 가족 중에 누가 s\_ \_ \_ 할 때 슬픕니다.
6. 나는 내가 h\_ \_ \_ y 할 때 웃습니다.

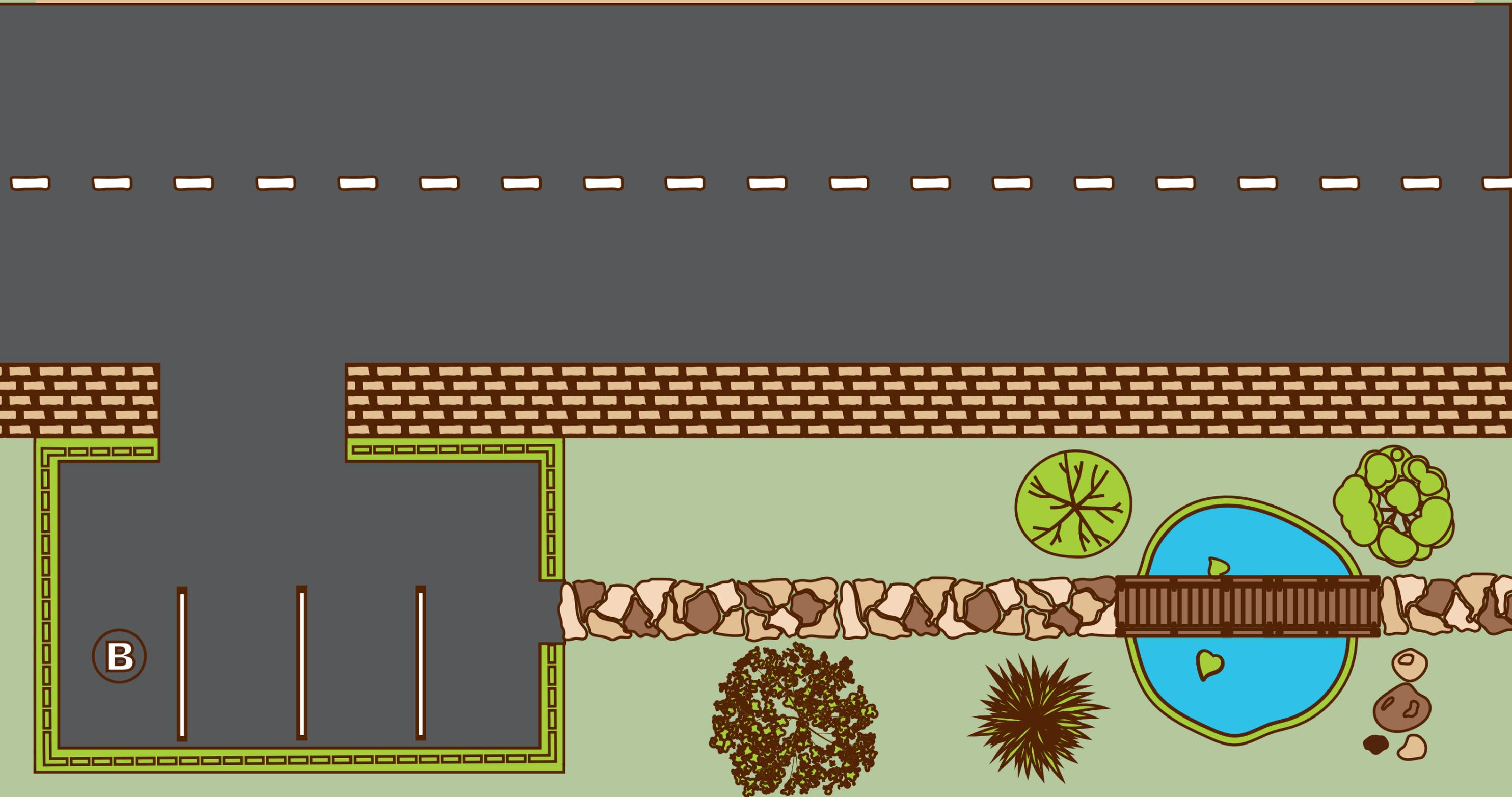
		4					
1							5
					6		
				2			
	3						

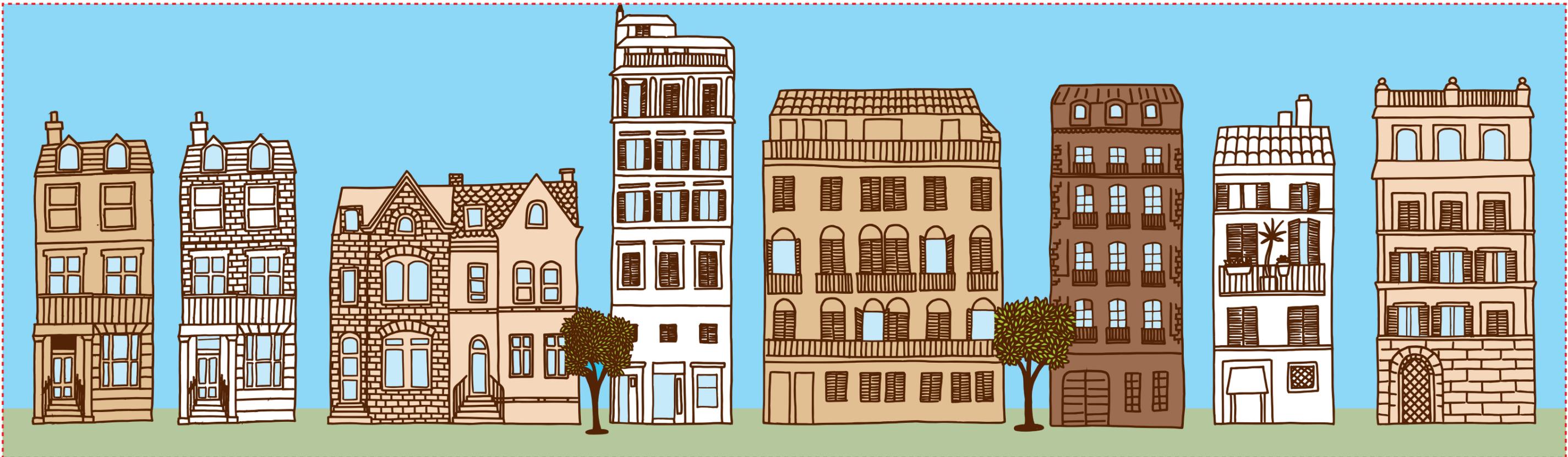
풀칠하여 서로 붙이세요

glue stick here

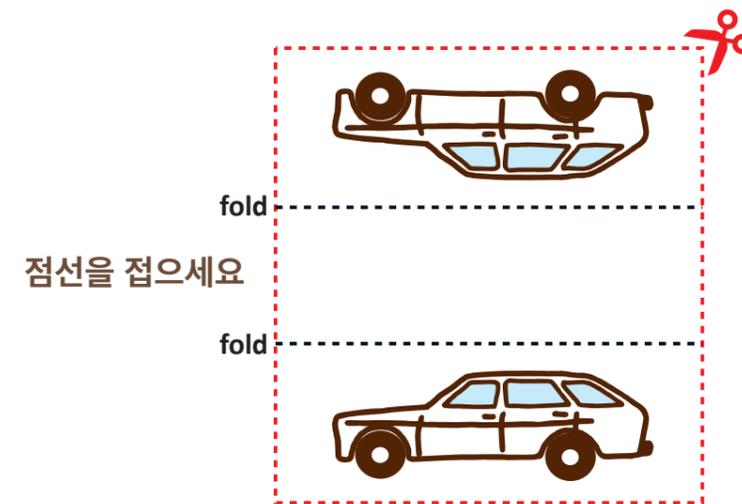
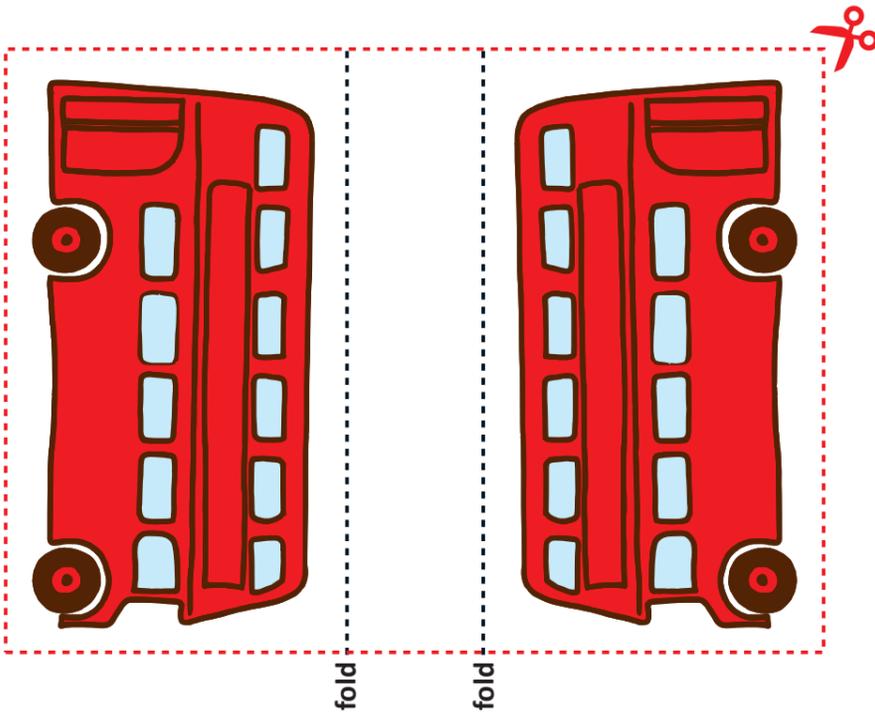
풀칠하여 서로 붙이세요

glue stick here

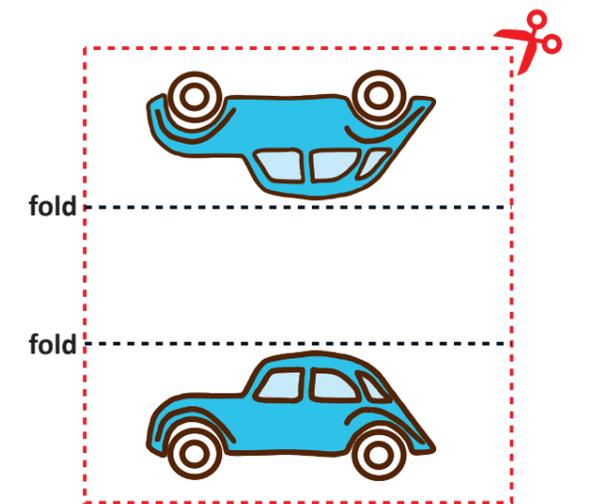
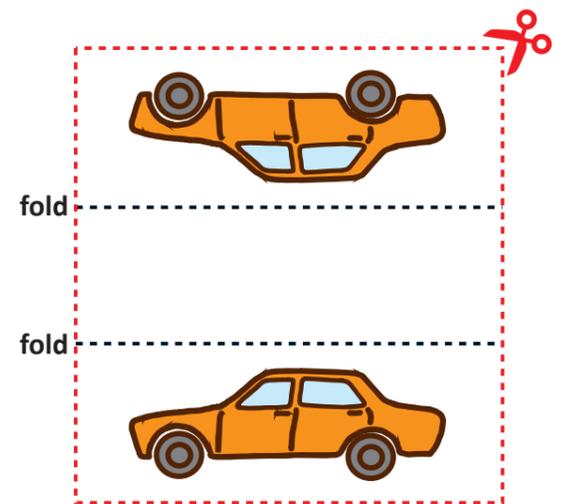




fold  
 점선을 접으세요



점선을 접으세요



# 다른 곳 찾기

다른 곳을 일곱군데 찾아 동그라미 하세요.



## 2. 질병 대하기

아플 때 모든 사람들이 다 똑같이 느끼거나 행동을 하진 않아요.  
어떤 사람들은 화를 내고, 어떤 사람들은 조용히 있거나 혼자 있고  
싫어하기도 합니다.

아래 문장을 완성하세요.

내가 아플 때, 나는 기분이

-----

나를 돌보는 사람이 아플 때, 그 사람들은 기분이

-----

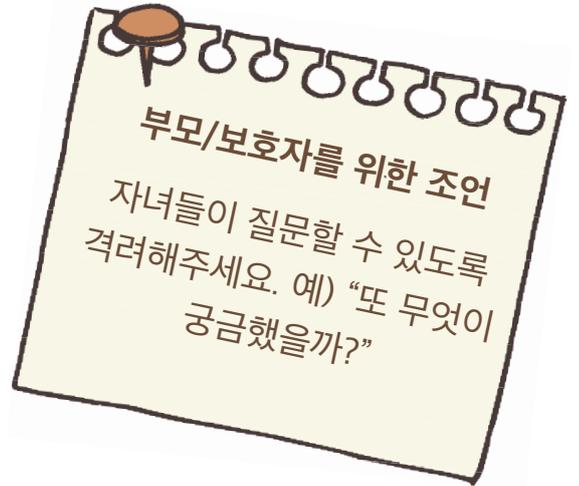
나를 돌보는 사람이 아플 때, 나는 기분이

-----

나를 돌보는 그 사람은

-----

라는 병이 있습니다.



내가 그들의 병에 대해 알고 있는 것

---

---

내가 그들의 병에 대해 알고 싶은 것

---

---

그들이 그 병 때문에 받는 치료

---

---

그 병을 위해 다른 필요한 도움들

---

---

\_\_\_\_\_가 아플 때, 힘든 것들;

-----

-----

고양이가 몇마리 있는지 세어 보세요.

부모/보호자를 위한 조언

결론으로 바로 넘어가지  
마세요. 자녀를 잘  
이해하기 위해 더 많이  
질문하세요.



# 나를 돌보는 사람이 아플 때를 위한 계획

나를 돌봐줄 사람은 누구입니까? .....

내가 이야기할 수 있는 사람은 누구입니까?.....

음식을 준비해 줄 사람은 누구입니까? .....

유치원, 학교, 혹은 유아원에 데려다 줄 사람은 누구입니까?

.....

내가 아플 때 의사에게 데려다 줄 사람은 누구입니까?

.....

내 숙제를 도와줄 사람은 누구입니까?

.....

밤에 나를 위해 책을 읽어줄 사람은 누구입니까?.....

다른 계획들: .....

.....



# 강아지 찾기



### 3. 스트레스 대처하기

#### 스트레스가 무엇인가요?

사람들은 자기 삶 속에서 어떤 일이 잘 풀리지 않을 때 매우 불편하고, 걱정되고, 또 슬픈 감정을 느낄 수 있는데 이러한 것들을 스트레스라고 합니다.

#### 내가 스트레스 받을 때:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

내 몸은 여러가지 다른 방법으로 스트레스를 느낍니다. 아래에 몇가지가 나열되어 있습니다. 다른 어떤 것들이 더 있을까요?

어지러움

잠을 설칩니다

머리가 아픉니다

근육들이 약해짐

추운 느낌

음식을 너무 많이 먹거나  
입맛 없음

근육이 딱딱해지는 느낌

심장이 마구 뛰니다

더운 느낌

위가 아픉니다

땀이 납니다

피곤합니다

떨립니다

아래에 여러분이 스트레스를 받았을때 느낄 수 있는 감정들이 나열되어 있습니다. 또 다른 느낌들이 있나요? 박스 안에 적어보세요.

긴장됨

속상함

외로움

화남

스트레스 받을 때 내 생각은 바뀝니다. 여러분이 때때로 느끼는 것들을 밑줄 쳐 보세요.

내가 바보 같다고 느낍니다.

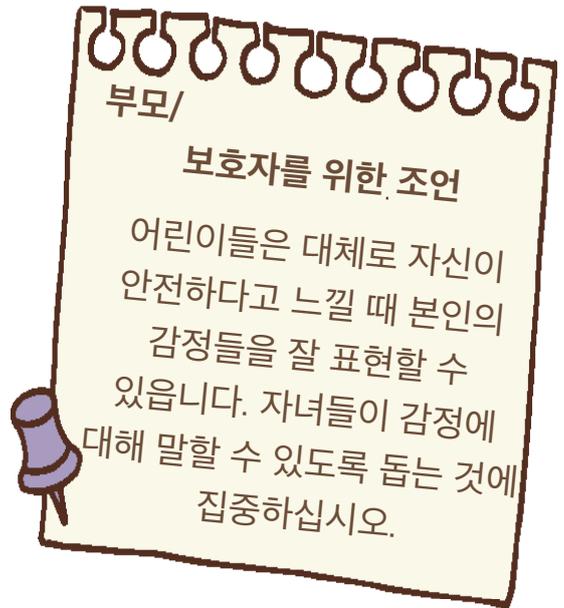
집중하기가 어렵습니다.

듣는 것이 어렵습니다.

이야기 하고 싶지 않습니다.

분명하게 생각을 할 수 없습니다.

무언가를 잊어버리기도 합니다.



# 스트레스 받을 때 할 수 있는 것

아래에는 여러분이 스트레스를 받을 때 할 수 있는 것들이 있습니다.  
다른 어떤 것을 또 할 수 있을까요?

1. 비누방울 불기
2. 노래하기 혹은 춤추기
3. 공놀이
4. 장난감 놀이
5. 애완동물과 놀기
6. 절대 포기하지 않기
7. 달리기 혹은 점프하기
8. 누군가와 이야기하기
9. 색칠하기 혹은 그림그리기
10. 도움을 요청하기



## 4. 함께 즐거운 시간 갖기

내가 더 재미있게 할 수 있는 것들:

나 혼자서:

---

가족들과:

---

친구들과:

---



# 내가 바라는 것들:

나와 가족, 보호자들을 위해 바라는 것을 그려보거나 적어보세요

나 자신을 위해 바라는 것들:



나의 부모님 혹은 보호자를 위해 바라는 것들:



나의 형제/자녀들을 위해 바라는 것들:



# 수료증

는

GROWING STRONGER  
TOGETHER

활동책자를

와 함께

수료하였음을 증명합니다.

날짜

서명



# 누가 나와 나의 가족을 도울 수 있나요?

## 지원 서비스

### Asian Community Service Trust (ACST)

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

570-9099

### Asian Family Services (PGF)

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

0800 862 342

### Asian Network Inc. (TANI)

[www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)

815-2338

### Auckland Single Parent's Trust

[www.meetup.com/Auckland-Single-Parents-Trust](http://www.meetup.com/Auckland-Single-Parents-Trust)

### Brainwave Trust

[www.brainwave.org.nz](http://www.brainwave.org.nz)

528-3981

021 266 2264

### Cherish Trust

[pnd.org@xtra.co.nz](mailto:pnd.org@xtra.co.nz)

[www.postnataldistress.org.nz](http://www.postnataldistress.org.nz)

836-6967

### Chinese Lifeline

0800 888 880

### Chinese New Settlers Service Trust (CNSST)

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

570-1188

### Family Action

[www.familyaction.org.nz](http://www.familyaction.org.nz)

836-1987

### Family Services

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)

### Family Works

[www.fwn.org.nz](http://www.fwn.org.nz)

448-2633

### Fresh Perspective

[www.freshperspective.org.nz](http://www.freshperspective.org.nz)

0800 555 300

### Home Interaction Program for Parents and Youngsters (HIPPY)

[www.greatpotentials.org.nz](http://www.greatpotentials.org.nz)

### Kidsline

[www.kidsline.org.nz](http://www.kidsline.org.nz)

0800 543 754

### Lifeline

[www.lifeline.org.nz](http://www.lifeline.org.nz)

0800 543 345

(09) 522 2999

### Mainly Music

[www.mainlymusic.org.nz](http://www.mainlymusic.org.nz)

### Parent Aid (Waitakere)

<http://www.parentaidnorthwest.org.nz>

0800 222 402

(09) 420 7002

### Parent Support

North Shore: (09) 486 4666

021 240 8414

### Problem Gambling Foundation (PGF)

[www.pgf.nz](http://www.pgf.nz)

0800 664 262

### Strategies with kids – information for parents (SKIP)

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

### Te Puna Hauora Health & Social Services

[www.tepuna.org.nz](http://www.tepuna.org.nz)

(09) 489 3049

### Thrive teen parent support

[www.thrive.org.nz](http://www.thrive.org.nz)

(09) 551 4367

### **Toolbox Parenting Groups**

[www.theparentingplace.com](http://www.theparentingplace.com)

524-1386

### **Youthline**

[www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)

0800 376 633

Free text: 234

## **카운셀링/심리치료**

### **Family Court Counseling & Mediation Services**

[www.justice.govt.nz/family](http://www.justice.govt.nz/family)

(North Shore: 916-5894)

family@justice.govt.nz

### **Grief Centre**

[www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)

418-1457

### **Health and Wellbeing Centre**

Auckland University of Technology

921-9998

### **Home and Family counselling**

[www.homeandfamily.org.nz](http://www.homeandfamily.org.nz)

419-9853

### **Psychology clinic (Massey University)**

[Centre for psychology@massey.ac.nz](mailto:Centre_for_psychology@massey.ac.nz)

441-0800 ext 43095

### **Raeburn House**

[www.raeburnhouse.org.nz](http://www.raeburnhouse.org.nz)

441-8989

### **Strengthening Families**

[www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz)

441-8989 ext 702

027 498 7074

## **정신건강**

### **After hours Mental Health Service**

North Shore: 486-8900

West Auckland: 839-0000

### **Anxiety NZ Trust**

[www.anxiety.org.nz](http://www.anxiety.org.nz)

846-9776

### **Asian Mental Health Service (WDHB)**

487-1321

486-8920 Ext.7321

[www.amhcs.org.nz](http://www.amhcs.org.nz)

### **CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services**

[www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)

### **CARE Waitakere Trust**

[www.carewaitakere.org.nz](http://www.carewaitakere.org.nz)

### **Child and Youth Mental Health (Marinoto)**

North Shore: 486- 8983

West Auckland: 837-6624

### **Mental Health Foundation**

[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)

623-4810

### **Maori Counselling Service (Takapuna)**

822-8557

### **Mothers Matter**

[www.mothersmatter.co.nz](http://www.mothersmatter.co.nz)

### **Vision West Counselling**

[www.visionwest.org.nz](http://www.visionwest.org.nz)

818-0760

### **Skylight Trust**

[www.skylight.org.nz/children](http://www.skylight.org.nz/children)

[info@skylihgt.org.nz](mailto:info@skylihgt.org.nz)

(04) 939 4759

## 가정폭력

### Family Violence

[www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)

[family@justice.govt.nz](mailto:family@justice.govt.nz)

### Living Without Violence

[www.livingwithoutviolence.org.nz](http://www.livingwithoutviolence.org.nz)

489-3770

### Ministry for Vulnerable Children

#### Oranga Tamariki

[www.mvcot.govt.nz](http://www.mvcot.govt.nz)

0508 326 459

## 아버지를 위한 서비스

### Father and Child Trust

[auckland@fatherandchild.org.nz](mailto:auckland@fatherandchild.org.nz)

525-1690

021 163 9223

## 웹사이트

[www.mothersmatter.co.nz](http://www.mothersmatter.co.nz)

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)

[www.yourlocaldoctor.co.nz](http://www.yourlocaldoctor.co.nz)

### Waitemata District Health Board 와이테마타 지역보건부

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

[www.waitematadhb.govt.nz](http://www.waitematadhb.govt.nz)

[www.amhcs.org.nz](http://www.amhcs.org.nz)

You are free to share the material in any medium or format and/ or adapt the material.  
You must however, give appropriate credit and indicate if changes are made. The material may not be used  
for commercial purposes.

# 책자 활용을 극대화 하기

## 부모님과 보호자들을 위한 권면

- 여러분이 아플 때 자녀양육은 때때로 참 힘든 일이 됩니다. 여러분 자신에게 친절하십시오. 편안하게 즐길 수 있는 기회를 만들려고 노력해 보세요.
- 여러분의 자녀와 늘 함께 하지 못해서 죄책감이 드신다면 그것은 여러분이 진심으로 자녀를 위해 최선을 다하고 싶어한다는 의미입니다.
- 실망할 때도 있다는 것을 인정하고, 최상의 순간을 위해 여러분의 에너지와 시간을 투자하세요.
- 여러분의 감정이 너무 힘들 때 누군가 (예: 건강전문가)와 이야기 하거나 추가적인 도움을 받으세요. 여러분의 감정을 잘 조절할 수 있을 때 여러분의 자녀를 돕는 것이 수월해 집니다. 책자의 후반부에 있는 지원서비스 리스트를 참고 하세요.
- 여러분의 상황이 여의치 않을 때, 다른 누군가에게 요청하여 여러분의 자녀와 함께 이 책자를 사용할 수 있도록 하세요.
- 우리가 처한 상황을 항상 바꾸지는 못하지만, 그 상황을 바라보는 우리의 생각은 바꿀 수 있습니다. 예를 들어 “질병이 내 삶을 가져가 버리고 모든 것을 망쳐버렸어” 라고 생각하기 보다 “질병이 상실감과 슬픔을 줄 수 있으나, 나를 강하게 만들 수 있다” 라고 생각하면 굉장한 힘이 될 수 있습니다. [www.gethelp.co.uk](http://www.gethelp.co.uk) 를 참고하시면 우리의 생각을 어떻게 좀 더 도움이 되는 사고로 바꿀 수 있는지에 대한 좋은 아이디어를 얻을 수 있습니다.

## 자녀 돕기

- 여러분의 자녀가 책자에 있는 활동들을 하도록 격려해 주세요. 자녀가 피로를 느끼면 휴식을 가지도록 하고 다른 날 다시 할 수 있도록 해 주세요.
- 여러분이 자녀의 눈높이에 맞추어 함께 앉는 배려를 보여주세요
- 자녀에게 온전히 집중해 주세요. 핸드폰이나 테블릿을 멀리하고 자녀를 귀중히 여기며 대화하세요.
- 여러분의 질병에 대해 자녀에게 어떻게 이야기할 지 미리 생각해 두세요.
- 여러분이 화나거나 걱정될 때 어떻게 대접받기를 원하는지 생각해 보면, 자녀에게 필요한 부분이 무엇인지 이해하는데 좀 더 도움이 될 것입니다.

## 자녀에게 간단한 질문 던지기

- 질병에 대해 자녀가 어떻게 인식하는지 대화를 시도해 보세요. 그리고 자녀의 나이에 맞는 설명을 해주세요.
- 자녀의 감정을 이해해 주세요. 예) “네가 많이 화가 났구나...”
- 자녀가 질문하도록 격려해 주세요 예) “어떤 것이 더 궁금하지?”
- 좀 더 깊게 물어보세요. 예) “어떻게 생각해?” 혹은 “그거 재미있는걸” 혹은 흥미롭구나, 그것에 대해 좀 더 이야기해 줄래?

## 어린이를 위한 공간

- 여러분의 자녀가 그림에 색칠할 때 어떤 색깔을 사용할지 본인 스스로 정하도록 해주세요.
- 여러분이 도움을 주기 전에 자녀가 먼저 시도해 보도록 해주세요. 문제를 해결하는 방법을 습득하는 것은 어린이들의 자신감을 키워줍니다.
- 여러분이 정보나 해결책을 주기 전에 자녀가 하는 말에 경청해 주세요.
- 자녀의 입장에서 자녀의 수준에서 이해하는 그 상황에 대해 생각해 보세요
- 자녀가 편하게 이야기 할 수 있는 공간을 정하거나 그런 곳을 만들어 주세요.



## 자녀의 반응과 감정 받아들이기

- 자녀의 감정을 받아들이세요. 그리고 자녀가 그 감정들을 잘 조절할 수 있도록 돕는 것에 중점을 두세요.
- 모든 사람들은 때로 외로움, 공포, 슬픔, 분노를 느낀다는 것을 인식해 주세요.
- 감정을 억제하면서 무언가 좋은 결과를 내고자 하는 유혹에 빠지지 마세요. 예) “울 이유가 없어.” 라고 말하기보다, “많이 슬프구나.” “네 마음이 정말 많이 아프다는 것을 나도 알 것 같다” “나도 아마 화가 났을거야” 라고 말하며 자녀들이 자신의 감정에 대해 표현할 수 있도록 도와주세요.
- 아이의 생각과 창의력을 칭찬하고 격려하세요. 완벽함을 요구하지 마세요!

## 아이들의 반응이 걱정될 때 고려해야 할 점

- 아이의 뜻을 더욱 잘 이해하기 위해 더 많이 질문하세요.
- 배우자, 가족, 혹은 친구들과 자신의 고민에 대해 이야기 하세요.
- 아이의 유치원 혹은 학교 선생님과 협력하여 정기적이고 효과적인 의사소통을 해 보세요.
- 걱정이 계속된다면 전문적인 도움을 받아 보세요. 예) 가정의, 간호사 혹은 건강 (육체적, 정신적) 전문가와 상담해 보세요.
- 이 책자에 있는 지원 기관들과 웹사이트 목록에서 도움이 될만한 사이트들을 참고해 보세요.





*Waitemata*  
District Health Board

Best Care for Everyone