

# 보살핌, 대처, 공감

지역사회 내에서 스트레스를 받는  
아이들에게 위안과 지원 제공

## 내용 보기

- 아이들이 안심하고 안전하게 느낄 수 있도록 돕는 20여 가지 방법
- 부모님과 보호자를 위한 자기 관리 팁
- 아이들을 위한 4가지 활동 페이지



**부모님 또는 보호자로서**, 여러분의 사랑은 강력합니다. 어려운 시기에도 여러분은 언제나 아이들을 보호할 것이며, 아이들은 어떤 일이 있더라도 여러분이 자신을 어떻게 지켜주었는지 기억할 것입니다. 끔찍한 사건이 발생하면 누구나 할 것 없이 미디어에서 그 장면을 보게 됩니다. 이것은 사람들의 타인에 대한 관점에 영향을 미칩니다. 이러한 상황에서 서로를 지원하고 아동을 보호하는 것이 중요합니다.

항상 아이들의 행복하고 안전하며 평화로운 미래에 대한 희망을 품어야 합니다. 앞으로 보게 될 페이지에서는 어려운 시기에도 아이들이 더욱 현명하고 더욱 강하며 더욱 착하게 자라날 수 있도록 도와주는 방법에 대한 정보가 있습니다.

아이들이 여러분의 **보살핌**을 체감하도록 만들 수 있습니다. 여러분의 가족은 적절히 **대처**할 수 있는 방법을 배울 수 있습니다. 대화와 경청은 여러분과 아이가 서로 **공감**하는 데 도움을 줄 것입니다.

이 모든 것이 여러분 혼자만의 힘으로 되는 것은 아닙니다. 어느 누구도 그럴 수 없습니다. 그 누구도 결코 혼자가 아닙니다.

다음 사이트에서 다른 언어로도 제공됩니다.



[sesamestreetincommunities.org](http://sesamestreetincommunities.org)

**자문기관**

**First 5 Association of California:**  
Moira Kenney, Ph.D. *이그제큐티브 디렉터*

**National Council of La Raza:**  
Robert Stechuk, Ph.D. *조기 아동 프로그램 디렉터*

**The Young Center for Immigrant Children's Rights:**  
Maria Woltjen, *이그제큐티브 디렉터*  
Marisa Chumil, *선임 사회복지사*  
Jennifer Nagda, *정책 디렉터*  
Jajah Wu, *감독 변호사*



**이 안내서에 담겨있는 내용**

마음을 가라앉혀 보요..... 3  
 마음과 희망(활동 페이지) ..... 4  
 우리가 가장 좋아하는 것: 기억 게임(활동 페이지). .... 5  
 절대 변하지 않는 몇 가지... ..... 6  
 좋은 아침이에요, 우리 슈퍼히어로! (활동 페이지). .... 7  
 함께 해요 & 우리 가족 비상시 계획 ..... 8  
 나를 믿어도 좋아요..... 9  
 엘모의 무지갯빛 포옹(활동 페이지) ..... 10

**sesameworkshop®**

Sesame Workshop은 1969년부터 어린이들을 대상으로 하는 교육 프로그램인 텔레비전 쇼 세서미 스트리트를 제작해 온 비영리 단체입니다. Sesame Workshop의 사명은 모든 어린이가 더 현명하고 강하며 착하게 자라도록 돕는 것입니다. 저희는 150여 개국에서 활동하고 있으며, 고유 연구조사를 기반으로 현지의 필요와 문화에 맞춰 제작되는 미디어, 공식 교육, 그리고 자선기금의 후원을 받는 여러 프로그램을 통해 취약한 아동을 지원하고 있습니다. 자세한 정보는 [sesameworkshop.org](http://sesameworkshop.org)를 방문하세요.

# 마음을 가라앉혀 봐요

불확실성은 모든 사람을 불안하게 만듭니다. 마음을 가라앉히는 데 도움이 되는 방법 몇 가지를 알려드릴게요.

## 여러분 자신을 위해

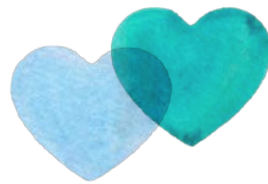
- » 불안은 자신을 피곤하게 만듭니다. 여러분은 에너지가 필요하니, 자신을 스스로 돌보세요. 잘 먹고 적절히 움직이는 등의 간단하고 건강한 습관은 감정을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 매일 식단에 과일이나 채소 한 가지를 추가하거나 아니면 아이들과 함께 춤추며 노래를 부르세요.
- » 스트레스를 받으면 잠을 설칠 수 있습니다. 가능하다면 아이가 낮잠을 자거나 잠이 들 때 함께 편안하게 누워보세요. 여러분이 어릴 때 좋아했던, 저절로 위안이 되는 그 노래를 아이에게 불러주는 것도 좋습니다. 나중에 함께 걸어보세요.
- » 무슨 일이 일어나고 있는지 아는 것은 중요하지만, 아이들이 가급적 뉴스를 보지 못하게 하는 것도 중요합니다. 어떤 정보를 공유하고 그것을 아이들에게 어떻게 설명할지 선택하세요.
- » 지역사회 내에서 도움을 청해 보세요.

## 모든 가족을 위해

- » “배로 숨쉬기”: 여러분의 손을 배에 올려보세요. 호흡을 세 차례 깊게 들이마시고 내쉬어 보세요. 배가 올라갔다 내려갔다 하는 걸 느껴보세요. 봉제 동물 인형을 아이의 배에 올려놓으세요. 아이가 숨을 쉬는 동안 “인형을 자장자장” 재워보게 하세요.
- » 잠깐 쉬면서 함께 휴식을 취하세요. 잠시 그 밖의 다른 일에 집중하세요. 4페이지와 5페이지에 나와 있는 “마음과 희망” 그리고 “우리가 가장 좋아하는 것” 활동을 해보세요.

다음 페이지:

## 마음과 희망

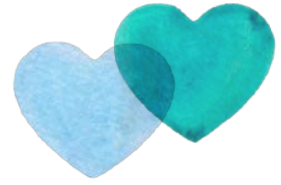


가끔 함께 조용히 앉아 있는 것만으로 아이와 어른 모두 긴장을 풀리며 편안해집니다. 아이와 함께 이 페이지를 색칠해 보세요(아이가 좋아하는 음악을 들으며). 아이가 큰 그림에 색칠하는 동안 여러분은 작은 하트에 색칠하실 수 있습니다.





# 우리가 가장 좋아하는 것

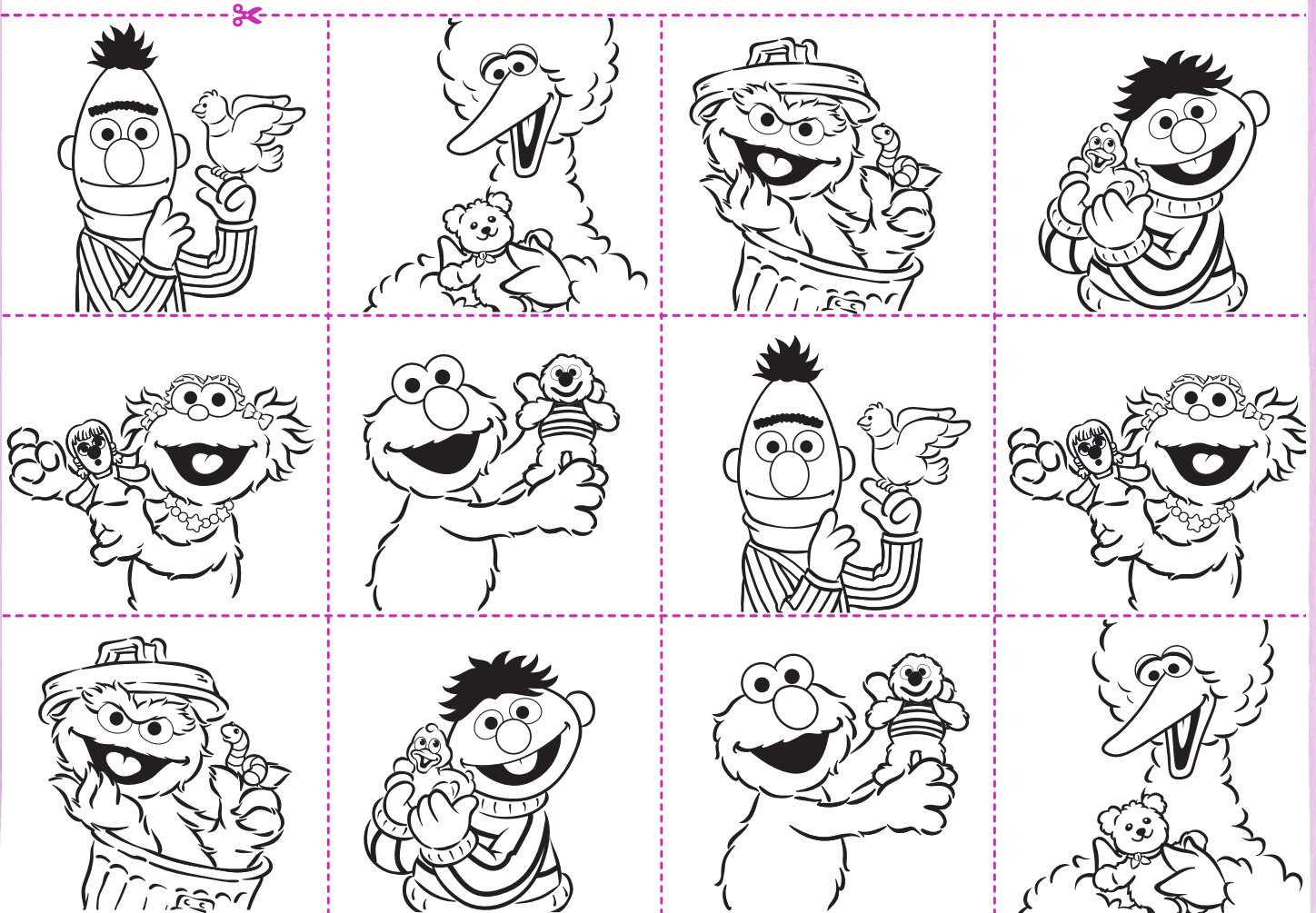


## 기억 게임

세서미 스트리트 친구들은 좋아하는 인형이나 동물 친구를 안거나 잡고 있는 것을 좋아합니다. 아이에게 약간의 위안이 필요하다면 아이와 함께 기억 게임을 해보세요.

- » 점선을 따라 카드를 잘라 뒤집어 놓습니다.
- » 차례대로 돌아가며 두 개의 카드를 한 번에 뒤집어 봅니다.
- » 두 카드가 일치하면 그 사람이 카드를 갖습니다. 일치하지 않으면, 그 사람은 카드를 다시 뒤집어 놓고 다른 사람의 차례로 돌아갑니다.

끝에 가장 많은 카드를 가진 사람에게는 크게 안아주고 손바닥을 마주쳐주거나 등을 두드려줍니다!  
나중에 아이가 누군가 같이 있어 주기를 원한다면, 그 때 카드를 선택해 주머니에 넣고 다닐 수 있습니다.



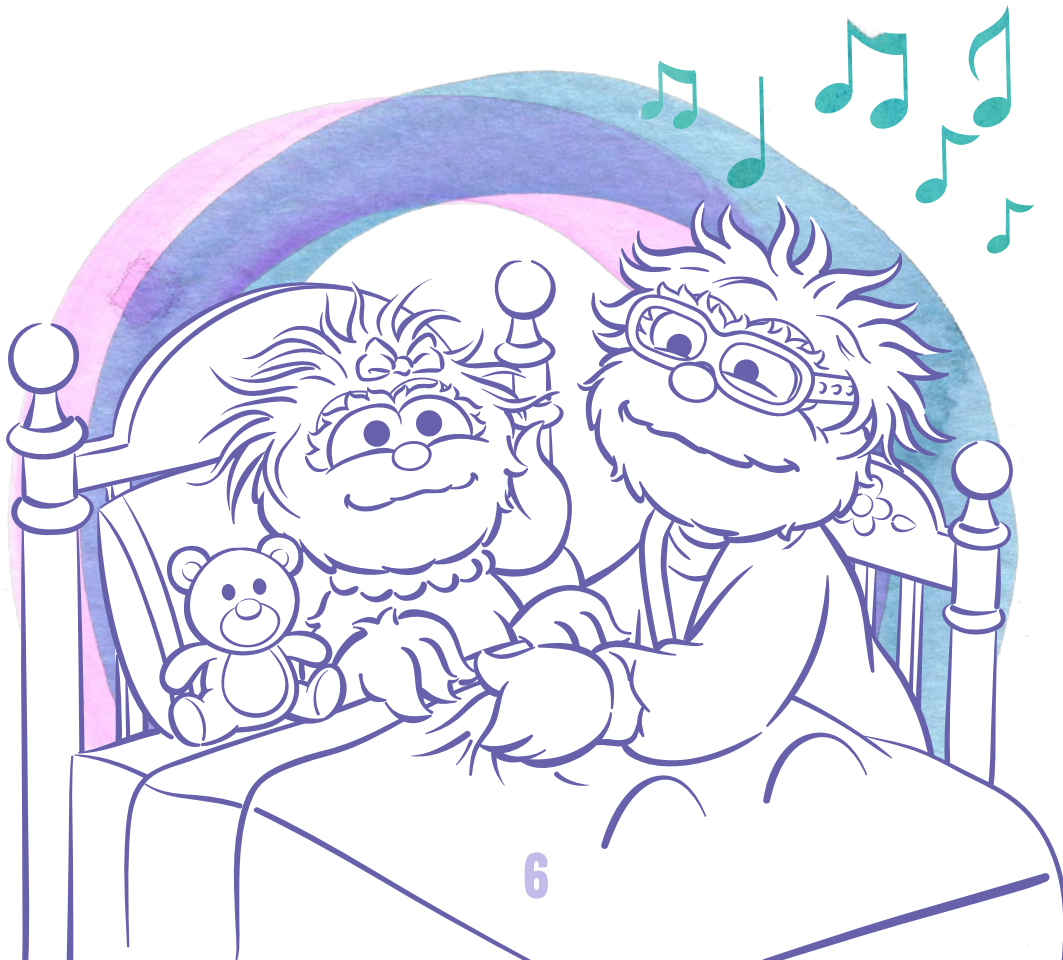
# 절대 변하지 않는 몇 가지

뭔가 제대로 돌아가지 않는다고 느낄 때 아주 사소한 것이라도 매일 무엇인가 규칙적으로 하면 도움이 됩니다. 여러분과 아이에게 편안함을 주는 의식을 만들어보세요.

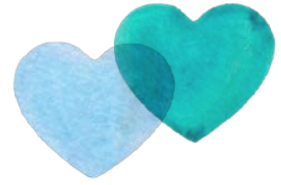
- » 매일 밤 잠자리에 좋아하는 노래를 함께 부르세요.
- » 잠들기 전, 달과 별이 떠 있을 때 창밖을 보세요. 이렇게 말해보세요. “저 하늘이 어떻게 보이니?” “저 달은 어떤 모양이야?” “별을 세보자.”
- » 앉아서 함께 식사하세요. 그 날 무엇이 가장 좋았는지에 대해 이야기하세요. 여러분이 무엇을 기대하고 있는지 이야기를 나누세요. 이 순간을 이용하여 중요한 정보를 공유할 수도 있습니다.
- » 7페이지의 “좋은 아침이에요, 우리 슈퍼히어로!”로 새로운 전통을 시작하세요.

언제고 또다시 반복해 말할 수 있는 것도 있습니다.

- » “사람들은 뭔가를 더 좋아지게 만들기 위해 열심히 노력하고 있어요.”
- » “너를 사랑하는 나의 마음은 절대로 변하지 않을거야.”
- » “무슨 일이 있어도 너를 안전하게 지킬 수 있는 건 무엇이든 다 할 거야.”
- » “어떻게 해서든 우린 이걸 헤쳐나갈 수 있어.”
- » “집은 우리 가족이 함께 하는 곳이야.”
- » “이건 네 잘못이 아니야.”



# 좋은 아침이에요, 우리 슈퍼히어로!



때로는 우리 마음 어딘가에 있는 장점을 찾도록 노력해야 합니다. 허리를 쭉 펴고 거울 앞에 똑바로 서보세요. 여러분의 손을 엉덩이에 올려보세요. 어른과 함께 다음 문장들을 외쳐보세요.

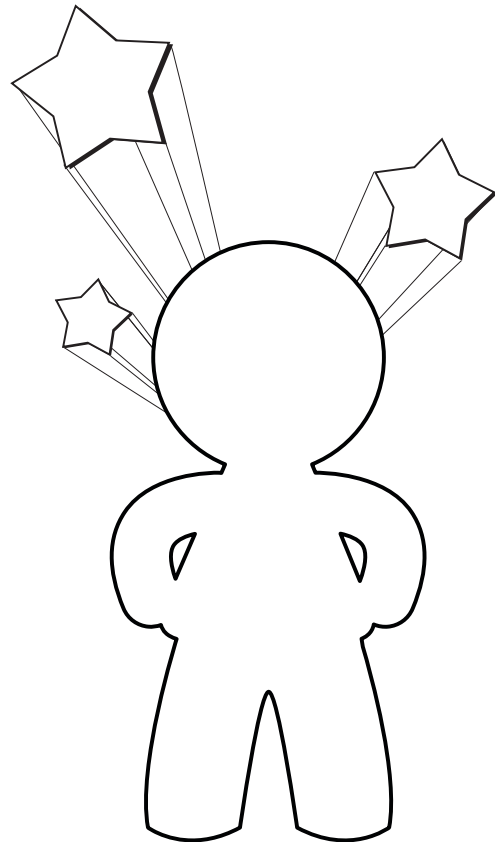
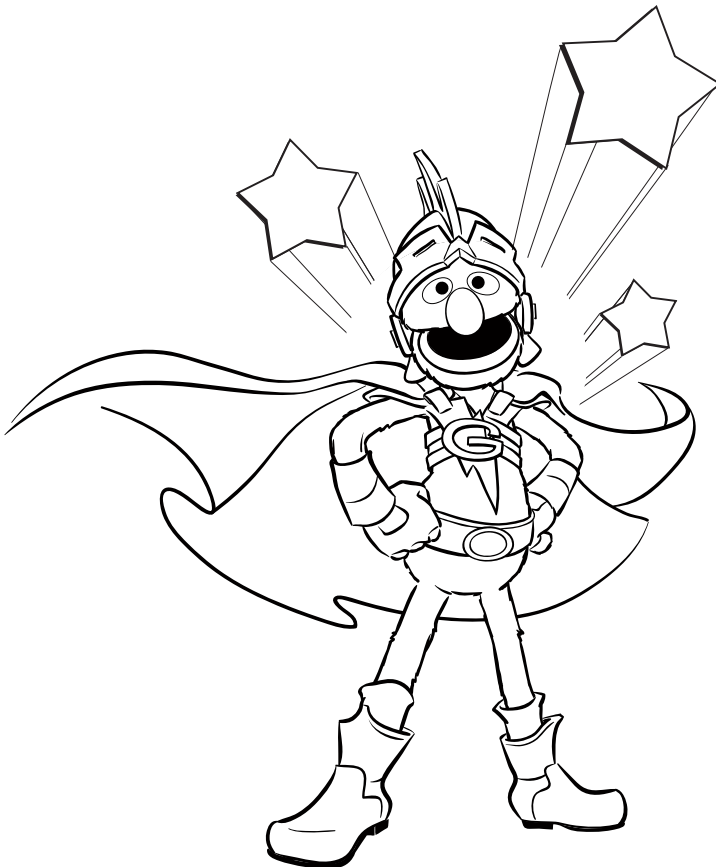
- » “나는 강하고 용감하다!”
- » “나는 어떤 일이 있어도 나를 사랑하는 가족이 있다!”
- » “나는 사랑이 이긴다는 것을 알고 있다!”
- » “나는 다른 사람들을 존중한다!”
- » “나는 나 자신을 믿는다!”
- » “나는 미래에 대한 희망이 있다!”
- » “내가 쓰러지면, 다시 일어설 것이다!”
- » “내 가족은 항상 나를 도울 것이다!”

그로버 옆에 있는 형상에 색을 칠해 여러분처럼 보이도록 해보세요. 여러분만의 슈퍼히어로 문장을 작성하세요.

나는 \_\_\_\_\_ !

나는 \_\_\_\_\_ !

문에 이 페이지를 걸어두세요. 여러분이 슈퍼히어로인 것을 하루도 잊지 마세요!



# 함께 해요

불확실한 시기에는 매 순간이 불안하게 느껴집니다. 아이들은 더 달라붙으면서 부모님과 보호자에게서 떨어지지 않으려고 합니다. 아이들의 먹고 자는 습관 또는 배변 습관에 변화가 생긴 것을 알아차리게 될 수도 있습니다. 이때 마음의 안정을 위해...

- » 아이에게 무슨 일이 있어도 보살펴 줄 것이라는 점을 늘 상기시키세요.
- » 테디베어나 담요처럼 편안함을 주는 물건을 아이에게 쥐어주세요. 수건이나 부드러운 천 종류, 특히 그것이 여러분이나 아이가 사랑하는 사람의 것이라면 도움이 될 수 있습니다.
- » 안아주고 손을 잡아주세요. 더 자주 할수록, 더 좋습니다!
- » 하트 모양의 종이를 자르세요. 함께 서로에 대해 좋아하는 것을 그리거나 써보세요. 이를 서로 교환해 여러분이 떨어져 있을 때 여러분의 가방이나 주머니에 보관하거나 전시하세요.
- » 비상시 계획을 만들어보세요(아래 참조). 여러분의 아이를 안전하게 지키는 데 도움을 주는 친구나 가족과 이에 대해 상의해 보세요. 이 점을 여러분의 아이에게 설명하고 아이에게 다시 내용을 반복해 보게 하세요.

## 멀리 있는 가족과의 포옹

아이가 멀리 떨어져 있는 가족을 그리워한다면, 좀 더 가깝게 느끼도록 할 방법이 있습니다.

- » 그 사람과 함께 같은 별에 소원을 빌어보세요(구체적으로 시간과 별을 정하세요!)
- » 그 사람의 옷을 입으세요.
- » 바람이 부는 날, 그 사람에게 바람에 실어 키스를 보내세요.
- » 눈을 감고 자신을 안아보세요. 여러분이 그 사람을 안고 있다고 상상하세요.



## 우리 가족 비상시 계획

여러분의 아이가 기억할 수 있도록 다음의 중요한 정보로 빈 줄을 채우세요.

우리의 안전한 장소들:

---

---

내가 그곳에 없더라도 언제든지 너를 도와주실 수 있는 안전한 사람들:

---

---

우리가 따로 떨어지게 될 경우 가야 할 곳:

---

---

이 사람들과 이러한 장소를 다른 종이 위에 그려보세요.



# 나를 믿어도 좋아요

아이들은 어떤 일이 있어도 자신이 사랑과 보살핌을 받을 것임을 알고 있어야 합니다. 이렇게 간단한 방식으로 여러분의 아이에게 알려 주세요.

- » 매일 아이를 돌보게 될 사람이 누군지 알려주세요(학교에 데려다주고, 저녁 식사를 만들어 주는 사람 등).
- » 아늑하고 멋진 순간을 함께 만드세요. 담요 밑으로 들어가 손전등을 켜세요. 그다음 책을 읽거나 이야기를 들려주세요!

아이가 10페이지에 나온 “엘모의 무지갯빛 포옹” 활동을 마치게 하세요(접고 난 후, 아이는 “플랩”을 장식할 수도 있습니다).

## 대화 나누기

아이가 자유롭게 질문하고 감정을 공유하게 하세요. 아이들은 타인을 통해 “뭔가를 듣고” 오해를 할 수 있습니다. 이렇게 말해보세요.

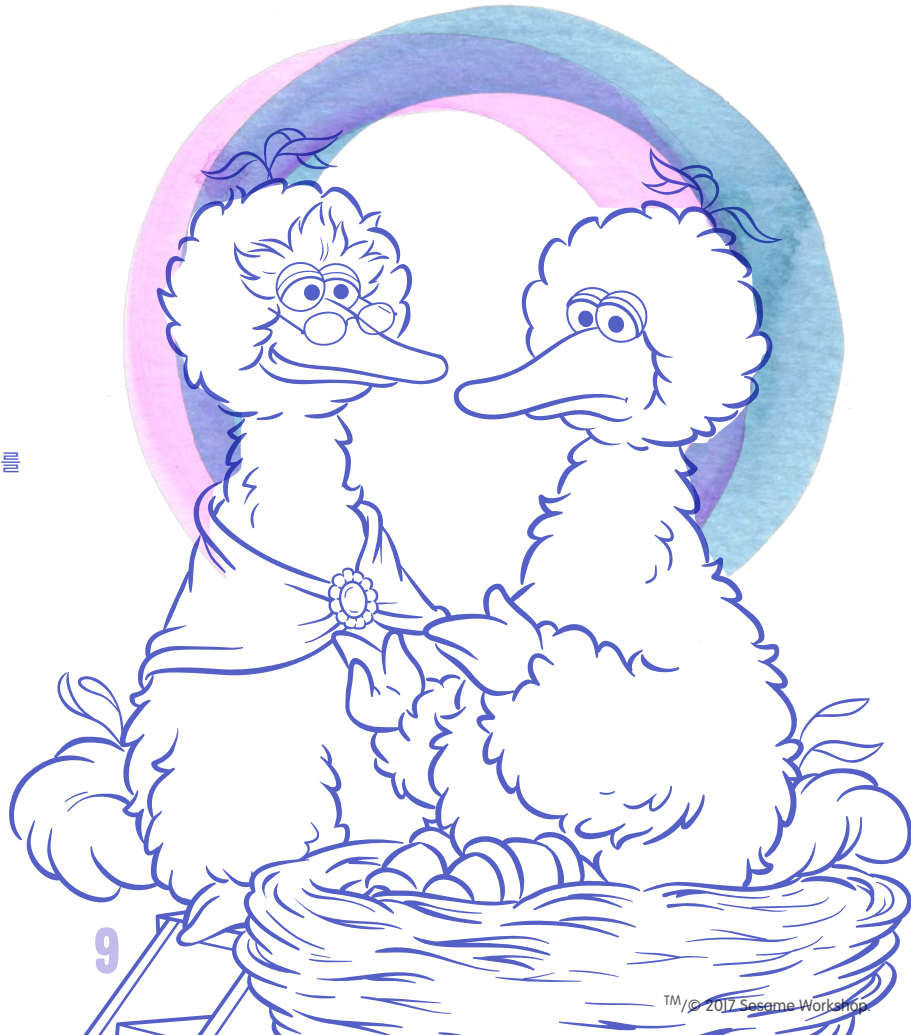
- » “언제나 내게 질문해도 좋아.”
- » “학교에서 너를 걱정하게 하는 무슨 소리를 들었니?”
- » “너를 늘 보살펴 줄 거야.”
- » “나는 언제나 네 곁에 있어.”
- » “네 감정이 어떤지 말해주어서 기뻐.”
- » “네가 어떻게 느끼든 다 괜찮아.”

이따금 어떻게 답해야 할지 모를 때가 있습니다.

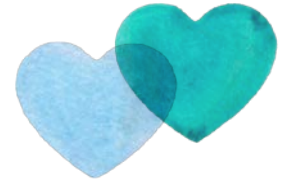
“잘 모르겠지만, 찾도록 노력해볼게”라고 말하는 것이 좋습니다.

심각한 상황에 놓인 경우, 이렇게 말할 수도 있습니다.

- » “많은 사람들이 도와주려고 하고 있고, 적합한 분들에게 부탁할 거야.”
- » “어떤 문제는 어른들만이 해결할 수 있어. 이 문제를 해결하도록 계속 노력해 볼게.”

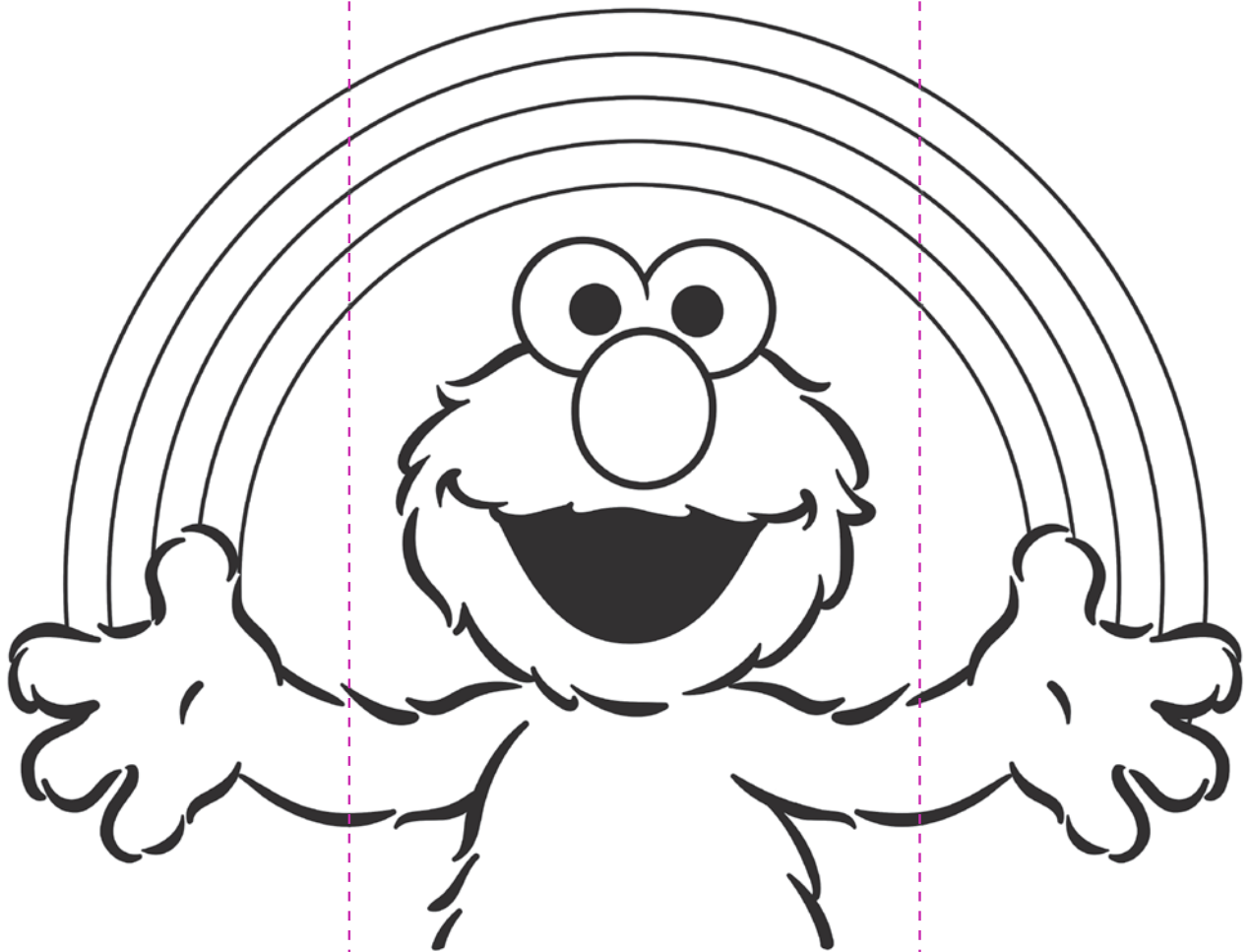


# 혼자가 아니야



## 엘모의 무지갯빛 포옹

엘모의 크고 따뜻하고 알록달록한 포옹입니다! 포옹은 늘 엘모의 기분이 더욱 좋아지게 합니다. 무지개에 대한 생각만으로 그는 행복해합니다. 여러분의 기분을 안전하고 행복하게 만드는 것에 대해 생각해 보세요. 카드를 색칠하고 점선을 따라 페이지를 접으세요. 그다음, 엘모가 가족, 친구, 도움을 주는 사람과 무지갯빛 포옹을 나누도록 도와주세요. 잊지 말고 여러분 자신도 꼭 안아주세요!



접는 부분 ↗

↖ 접는 부분