

2020년 가을 초등학교

LINK UP

얼바인교육구 Speak Up, We Care 뉴스레터



'링크업'이란 무엇인가요?

Speak Up We Care 프로그램은 인생의 성공에 필수적인 요소인 긍정적인 정신 건강과 웰빙을 형성하는 자원에 대한 인식, 접근 및 사용을 높이기 위해 개발되었습니다. 첫 번째 프로그램 주제인 'Link-Up'은 관계 기술, 연결 및 함께 하기의 중요성에 관한 것입니다!

트라우마 후 관계 맺음의 중요성

연구에 따르면 인간은 서로를 필요로 하고 연결되어 있어야 합니다. 우리는 지지받고, 인정받고, 사랑받는 느낌을 갈망합니다. 깊고 좋은 관계를 갖는 것은 더 행복하고 건강한 삶으로 이어집니다. 소셜 미디어는 우리가 다른 사람과 쉽게 연결할 수 있는 것처럼 느끼게 하지만 이러한 연결은 대부분 피상적입니다. 우리는 기본으로 돌아가야 합니다.

학부모에게 제안하는 챌린지

올해는 모두에게 특히나
아이들에게 불안하고 혼란
스러웠습니다.
COVID-19으로 인해 고립,
스트레스, 공포 등
트라우마를 야기했습니다.

집에 있는 동안 다른 친구들과
어떻게 연결되어 관계 맺고
있는지 자녀와 함께
대화해보세요.

#speakupwecare 여러분의
스토리를 공유해 주세요



관계 맺기 방법

- 가정의 전통과 의식을 함께 만드는 것은 함께 어울리고 즐겁게 시간을 보내는 정말 좋은 방법입니다.
- 관계 맺음은 코멘트를 하지 않고 듣는 것부터 시작합니다.
- 자녀가 리드하도록 해주세요- 자녀의 관심사를 서포트해주고 가능한 자녀의 관심 활동에 참여할 수 있는 것이 중요합니다.
- 자녀에게 사랑한다고 말해주고 자녀가 자랑스러울 때 표현함으로써 애정과 칭찬을 통해 편안하게 관계를 돈독히 할 수 있습니다.
- 학교나 장래에 관해 이야기하지 않고 같이 요리하거나 가족과 외식하는 시간을 가지세요
- 함께 읽을 책을 번갈아 선택합니다.

집에 있지만, 연결되어 있어요.



자녀가 또래 관계를 맺는 데 도움이 되는 8 가지 팁

- 다른 사람들과의 건전한 관계를 맺는 본모기를 보여주세요
- 긍정적인 우정을 쌓도록 격려하세요
- 친구 관계 기술을 가르치세요
- 자녀의 친구들을 알고 계신가요
- 겉모습만 보고 성급한 판단을 내리지 마세요
- 경고 사인에 주의를 기울이세요
- 자녀의 친구들의 부모와 알고 지내세요
- 또래집단의 압박을 이길 수 있는 전략을 연습하세요



학생 코너

추가 지원이나 상담할 사람이
필요한가요?

아래 옵션을 살펴보세요!

Care Solace
ERC Specialist at your
School Site
Optimistic Household
Irvine Family Resource
Center
Trusted Adult Activity

