

2020 년 가을 중 고등학교

# 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 본보기를 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!

School Counselors  
Mental Health Specialists  
Optimistic Household  
Irvine Family Resource  
Center  
Activity – 50 Ways to Take  
a Break

