페드로와 함께 준비를!

페드로, 쉼터에 가다

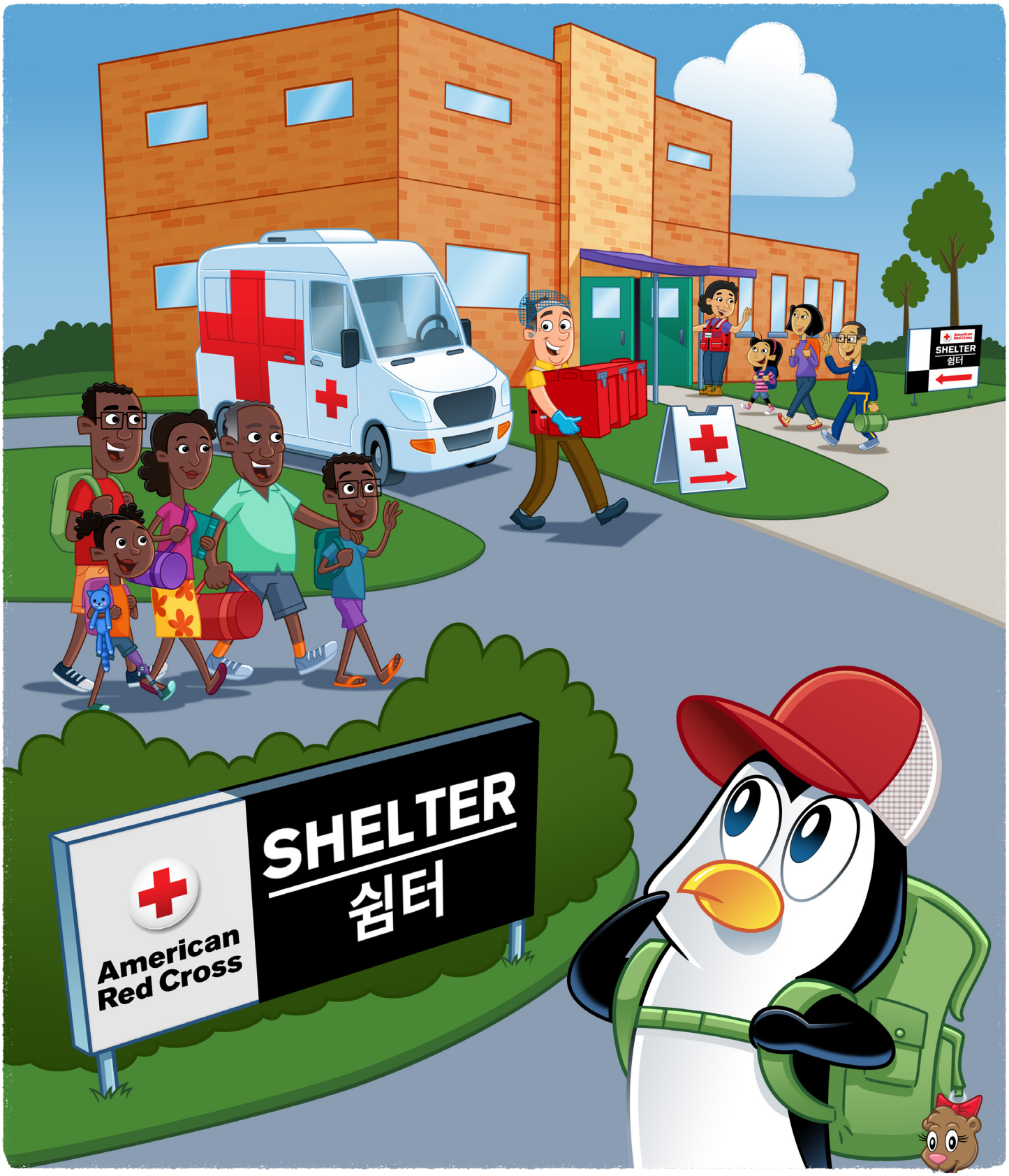
American Red Cross

안녕!
난 페드로야!
난 비상사태를 대비하는
방법을 배우고 있어.

어떨 때는 비상사태가 일어나면 미국 적십자사가 사람들이 안전한 곳에 머무를 수 있게 쉼터를 열어. 쉼터에는 먹을 음식과 입을 옷과 안전하게 잘 수 있는 곳이 마련되어 있어!

쉼터에서 지내는
건 어떤지 조금
더 배워 보자!
날 따라와!

페드로의 동네에 큰 비상사태가 일어나서 페드로는 집을 떠나 안전한 곳에 가야 했어요. 페드로는 적십자사가 연 쉼터가 안전한 곳이란 것을 알았기에 쉼터에 갔어요.



페드로는 안에 들어가 안내 데스크에서 등록을 했어요. 아무도 모르는 새로운 곳에 있어야 한다는 것이 불안하게 느껴졌어요. 그때 적십자사 쉼터의 봉사자가 페드로에게 다가왔어요.

"안녕! 난 메이야. 만나서 반갑다! 쉼터가 너를 안전하게 지키고 돌봐 줄 거야. 뭐 좀 먹을래? 저기 간식 테이블이 있어."

메이는 페드로에게 쉼터를 안내해 주고 페드로가 잘 곳도 보여줬어요. 페드로는 몇몇 아이들을 보고 친구를 만들 수 있을까 생각했어요. 침대에 도착하자 메이는 페드로가 가져도 되는 곰 인형을 줬어요!

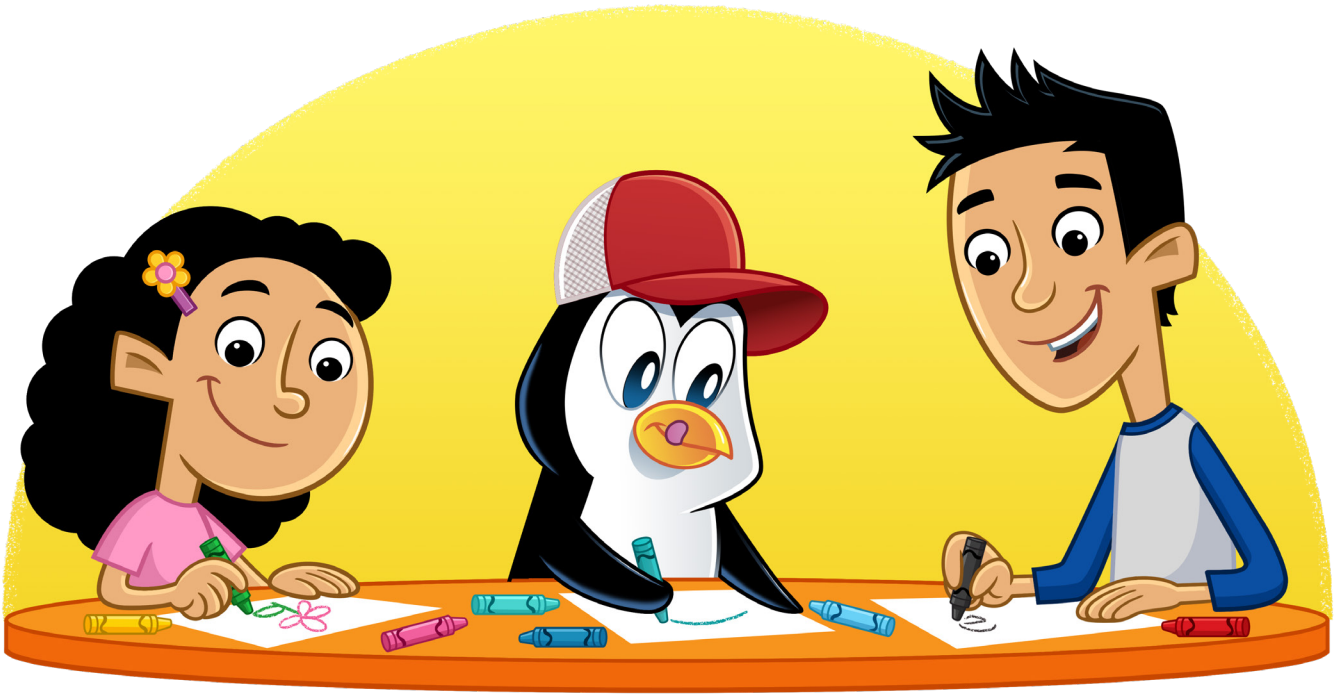
곧 저녁 식사 시간이 됐어요. 페드로는 저녁 식사 줄에서 만난 소피아와 금방 친구가 됐어요.

“이거 꼭 우리 학교 식당 같아!” 소피아가 말했어요. “나랑 우리 오빠 게이브랑 같이 앉을래?”

“그래!” 페드로가 대답했어요.

어느새 불을 끌 시간이 됐어요. 침대에 눕자 새로운 곳에서 모르는 사람들 옆에 누워 자는 게 조금 이상하게 느껴졌어요. 하지만 고개를 돌리자 소피아와 소피아의 가족이 바로 옆에 있는 게 보였어요! 곰 인형을 꼭 안은 페드로는 새로운 친구 곁에 있는 게다행이고 안전하게 느껴졌어요.

페드로는 금방 잠이 들었어요.



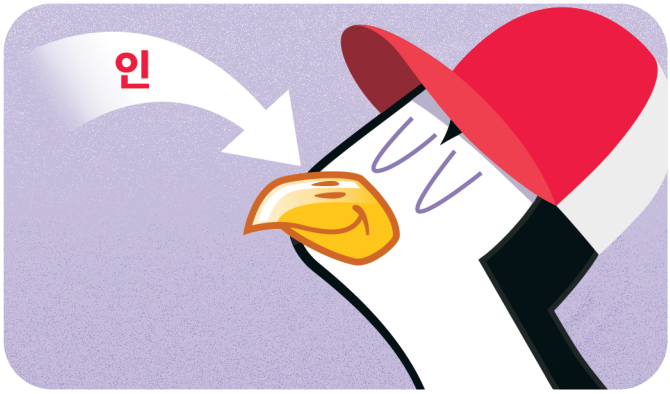
다음 날 아침, 아침 식사 후 페드로와 새로운 친구들은 같이 앉아서 색칠을 했어요.

"내 친구 마틴이란 애한테 이거랑 똑같은 개가 있어! 이름은 레드야!" 게이브가 말했어. "레드는 쉼터에 같이 가진 못했지만 마틴이랑 가족들이 다시 찾으러 갈 때까지 안전한 곳에 있어."

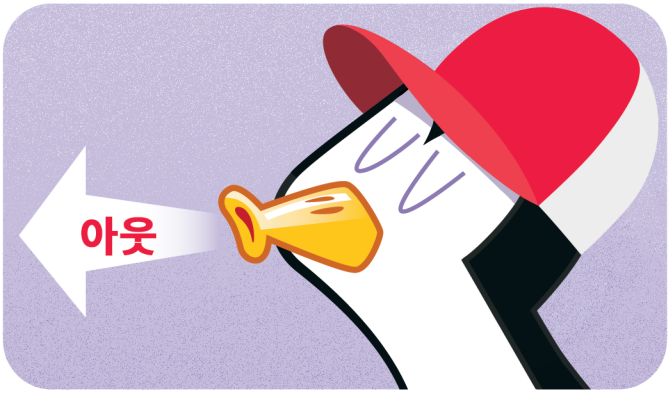
며칠 후 페드로는 집에 돌아갈 수 있다는 걸 알게 됐어요. 쉼터에서 페드로가 안전하게 느끼도록 돌봐 준 사람들 모두에게 작별 인사를 할 시간이었어요.

"쉼터에서 지내는 동안 안전하게 느낄 수 있게 도와 주셔서 감사해요!" 페드로가 말했어요. "새로운 친구들을 사귀어서 기뻐요."

우와, 쉼터에 있는 것 때문에
불안한 느낌이 드네.
그래서 크고 느리게 숨을
쉬어서 마음을 안정시켜.



나처럼 코로 숨을 천천히
들이마셔 봐.



그리고 입으로 천천히 숨을
내쉬어.

다섯 번이나 여섯 번 정도
이렇게 숨을 쉬면 기분이
나아지고 편안해지기 시작해.
너도 한번 해 봐!

어른들께:

이 동화책은 적십자사 긴급 쉼터에서 지내는 것이 어떤지, 그리고 무엇을 기대할 수 있는지를 설명합니다. 이 책의 목적은 비상사태를 겪고 난 아이를 어느 정도 안심시키는 것이지만, 아이를 다시 안심시키고 안전함을 느끼게 하는 것은 여러분의 도움과 사랑이랍니다.

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 기분을 표현할 수 있으며, 겪었던 비상사태를 놀이로 다시 표현하기도 합니다. 이러한 행동과 감정은 스트레스가 심한 사건이 일어난 후에 흔히 나타나는 증상이라는 것과, 당신의 안심, 사랑, 그리고 더 많은 애정 표현이 아이의 불안을 잠재울 수 있다는 것을 알아주세요.

아이를 돕기 위해 할 수 있는 것:

- ☐ 쉼터에서는 아이가 어디 있는지를 알아두고 혼자 두지 마세요.
- ☐ 아이가 느낄 수 있는 감정을 탐색하고 식별하며 나이에 맞는 방식으로 일어난 일을 솔직하게 의논하세요.
- ☐ 애정 표현을 더 많이 하고 아이를 더 안심시켜 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/YouthPrep을 참고하세요.

American Red Cross

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

페드로와 함께 준비를! - 페드로, 쉼터에 가다 서적은 American Red Cross(미국 적십자사)의 출판물입니다. © 2020 by The American National Red Cross.
Red Cross(적십자) 상징과 American Red Cross(미국 적십자사)의 이름은 American National Red Cross(미국 적십자사)의 상표이며 여러 국가 법령의 보호를 받습니다.