



自主
創意
德性

가 정 통 신 문

(제목 : 생명존중 정서 반응과 대처법 안내)

바른 인성과 진취성을 갖춘
창조·융합형 과학인재 육성
인천과학고등학교

어떠한 상황에 대해 사람들은 여러 가지 다른 종류의 생각과 느낌을 가지게 됩니다. 거기에 옳고, 틀린 느낌이란 없습니다. 가족, 친구와 함께 있으면서 행복과 안정을 느끼는 등의 반응방법은 유용할 수 있는 반면에 또 어떤 반응 방법은 우리를 슬프고 무섭고 화가 나게 할 수 있습니다.

1. 위기는 사람들의 감정, 생각, 행동방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 혼란, 걱정, 충격, 슬픔, 두려움, 분노, 죄책감, 무력감이 느껴질 수 있습니다. 전에는 무섭지 않았던 것이 무서울 수 있습니다.

[생각]

- 일어난 일이 나 때문이라는 생각
- 머리속에 자꾸 떠오르는 부정적인 이미지
- 악몽
- 위기상황이 재발 되지 않을까 불안

[신체적 느낌]

- 피로
- 초조함
- 심장 박동이 빨라짐
- 두통, 복통
- 수면장애

[행동의 변화]

- 가족이나 친구를 멀리함
- 싸움에 더 자주 휘말림
- 집중하기 또는 숙제하기에 어려워짐
- 발생한 일에 대한 이야기를 하거나 생각하거나 느끼는 것을 원하지 않음
- 예전에는 재미있었던 일이 재미 없어짐
- 사건을 기억나게 하는 물건 옆에 가고 싶지 않음

2. 도움이 되는 행동

도움이 되는 행동은 흥분 감정과 신체적 긴장을 줄이는데 도움이 됩니다. 정기적으로 연습하면 수면, 식사 기능을 개선할 수 있습니다

[도움이 되는 행동]

- 가족, 친구와 대화하고 함께 시간 보내기
- 가족, 친구와 재미있는 일 하기
- 잘 먹고, 충분히 자고, 운동하기
- 예전에 늘 하던 스케줄로 복귀하기
- 바깥에서 놀기
- 음악듣기
- 일시적으로 도움이 필요함을 인정하고 기꺼이 남에게 도움을 구하기
- 숨쉬기 연습
 1. 각자 좋아하는 색깔을 생각해 합니다.
 2. 그 후 코나 입으로 숨을 쉰다. 숨을 들이쉴 때, 우리가 좋아하는 색깔과 그 색깔과 관련된 아름다운 것을 생각해 봅시다.
 3. 다음에는 입으로 숨을 천천히 내쉽니다. 숨을 내쉴 때 우리 몸에 쌓였던 화색 빛깔의 불편한 느낌이 나가도록 합니다. 천천히 조용히 공기를 내보냅니다.
 4. 셋을 세는 동안 천천히 숨을 들이쉬며 내가 좋아하는 색깔과 그 색깔과 관련된 아름다운 것에 대해 생각 합니다.
 5. 이제 다시 셋을 세는 동안 회색빛의 불편한 느낌을 생각하면서 공기를 천천히 내보냅니다.

2021. 4. 9.

인천과학고등학교장 (직인생략)