



가정통신문

남원용성중학교
주소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

자살위험 징후를 보이는 자녀에 대한 대응 방법 안내문

학부모님께

자녀에게 자살위험 징후(유서, 자살시도 경험, 행동/사고/감정의 변화, 소중하게 여기던 소지품을 타인에게 주는 행동 등)가 나타날 때, 부모는 가정 내에서 발 빠르게 대응할 수 있는 존재입니다. 자녀의 자살위험 징후를 발견했을 때 부모로서 충격에 휩싸이기 쉬우며 자녀의 자살생각에 대하여 공감보다는 비난을 하기 쉽습니다.

하지만 혼란감 및 비난은 자녀를 위기 상황에서 벗어나게 하는 데 도움이 되지 않습니다. 평정심을 유지하려 노력해 주세요. 그리고 자녀의 행동 및 생각을 판단하지 말고 경청해 주세요. 부모가 자녀의 생각 및 느낌을 구체적으로 천천히 질문해 줌으로써, 자녀로 하여금 자신의 생각 및 느낌을 소리 내어 표현하게 하는 작업은 자녀를 자살사고로부터 구할 수 있는 첫 단계가 될 것입니다.

1. 자살위험 징후에 침착하게 대응해 주세요.

자살을 생각하는 자녀들은 직접적으로 자신의 어려움을 표현하지 않습니다. 그러나 부모님, 친구를 비롯한 주변 사람들에게 자녀들은 여러 가지 신호를 보냅니다. 만약 자녀가 자살위험 징후를 나타낸다면, 부모는 침착하게 대응함과 동시에 자녀가 전문가의 도움을 받을 수 있도록 해야 합니다.

- 자녀에게 자살을 생각하고 있는지 직접 물어보세요.
- 자녀가 행복하지 못하게 하는 것이 무엇인지에 초점을 맞추세요.
- 현재 느끼고 있는 감정이 오래 지속되지 않는다는 점을 인식시켜 주세요.
- 지속적인 지도감독을 해주세요. 절대로 자녀를 혼자 두지 마세요.
- 자녀를 해칠 수 있는 주변의 사물들을 제거해 주세요.
- 자녀의 친구에게 도움을 요청하세요. (비밀 유지가 안 된다는 점, 재빨리 부모나 전문상담교사 또는 담임교사에게 알려야 한다는 점을 강조해 주세요.)

2. 자녀의 반복적인 자살시도 위협을 신중히 받아들이세요.

자녀가 자살을 생각한다는 사실에 대해서 공공이 생각하는 것은 부모로서 자살을 시도하려는 자녀에게 안정감을 제공해 주는 것만큼 중요합니다. 반복되는 자녀의 자살생각과 행동을 단지 부모의 관심을 받기 위한 것이라고 추측해서는 안 됩니다.

3. 학교에 도움을 구하세요.

만약 부모님이 자녀와 함께 상담기관을 방문하는 것이 불편하게 느껴진다면 전문상담교사에게 도움을 청하세요. 전문상담교사는 학생상담뿐만 아니라 자녀에게 필요한 도움을 주기 위한 지역사회 내 전문가들에게 의뢰를 할 수 있는 자원이 있음을 기억해주세요.

4. 학교와 지속적으로 의사소통을 하세요.

학교는 자살예방 교육과 더불어 지속적인 상담을 실시합니다. 부모로서 여러분의 의사소통은 더욱이 중요하며, 전해주시는 정보는 학교가 여러분의 자녀를 돕는 데 소중한 자료가 되기 때문입니다.

2019년 11월 28일

남원용성중학교장