

무엇이 학생들을
괴롭히는가?



Drugs & Alcohol (약물과 알콜)

The appeal (유혹):

-curiosity/
experimentation

(호기심/시도)

-fit in/peer pressure
(집단행동에의 유혹)

-feel better

(안도/행복감):

allows an escape from
reality (현실도피)

-do better

(능력강화욕구):

can help with focus or
staying awake

(졸음방지와 집중력강화)

STUDENT SIDE:

NYC 학생들을 유혹하는 약물의 종류들:

Vaping

Marijuana | K2 | Ketamine | Fentanyl

Stimulants: ADD medication (Ritalin and
Adderall), energy drinks, caffeine

Painkillers/narcotics (Oxycodone)

Depressants: Xanax, alcohol

Hallucinogens

**Students sometimes mix

alcohol+another depressant/
stimulant/narcotic (Cocktails) (알콜과 약물
혼합)

**Designer drugs with lacing (약물간 혼합)

부모로서 해야할 일:

처방약이 집에 있을경우 따로 두어
관리를 철저히 하고, 학생이
처방받은경우는 정량의 약을 복용할수
있도록 도와줄것.

학생이 처방약을 복용하는 경우는 반드시
학교의 보건담당자 (School nurse)에게
알려둘것.

아이의 행동에 변화가 있는지 잘
살펴볼것: 수면패턴, 기분의 변화,
의욕상실

걱정이나 질문이 있을경우는 Mr. Angel
Colon (acolon@stuy.edu) 에게 연락하고
아래 사이트를 참고할것. Office of
Addiction Services and Support

Social Media & Cyber Bullying (소셜미디어와 사이버집단따돌림)

- Instagram/Finsta
- Snapchat
- TikTok
- Facebook
- Twitter
- YouTube
- Discord

WHAT STUDENTS NEED TO BE MINDFUL OF (학생들이 유의해야 할 사항):

Digital Citizenship:

- 공적이건 사적이건, 인터넷에 일단 포스팅되면 지워지기 어렵고 계속 남아있게 되는것을 유념할것

- 사진 포스팅에 주의를 기울일것: drugs (약물)/alcohol (술)/nudity (탈의) (sexting)

- 메시지를 올릴때 조심할점: 특히, 인종, 성별, 성적체성, 정치성향, 종교등에 대한 차별적문구에 주의를 기울일것.

우리 Stuy에서도 흑인에 대한 인종차별적인 발언이 문제가 되었던 경험이 있고, 최근에는 유태인 혐오 (anti-Semitism) 나 아시안혐오 (AAPI hate) 등의 글로 문제가 된 경우가 있음

부모들이 알아두어야 할점:

-소셜미디어는 밝고 긍정적인 방향으로 사용되어야 함.

-Netiquette (네티켓) = Internet etiquette (인터넷 에티켓)

- 부모의 고정관념이나 생각이 아이들에게 투영되어 본인들 혹은 남을 바라보는 기준이 되기도 함.

- 잘못된 인터넷 사용으로 인해 학교에서 처벌을 받거나 대학에 보고 되어 입시에 부정적인 영향을 끼치기도 함.

-경쟁적인 환경으로 인하여 학생들간에 건강하지 않은 인터넷 환경이 조성되는것에 대해 조심시켜야 함.

Body Image (신체이미지)

외모에 집착하는
한국(인) 정서:

- 하얀 피부
- 날씬한 몸매
- 얼굴형이나
눈코입에 대한
선호

STUDENT'S SIDE:

- 청소년으로서 할수 있는 일은
상대적으로 제한되어 있지만, 올바른
습관은 스스로 조절가능한 부분

- 어른들 (부모, 조부모, 이모/삼촌,
가족들)로부터의 듣게 되는 외모관련
이야기들이 아이들에게 영향을 미침

PARENT'S SIDE:

- 부모가 무심결에 하는 외모나 몸무게에
대한 이야기에 아이들은 때로 민감하게
반응하므로 부모로서 함부로 그런
이야기를 하지 않도록 주의; 아이들은
상처받기 쉬움.

- 자주 칭찬해줄것; 아이에게 충분히
이쁘고 멋있다고 이야기 해줄것. 칭찬에
인색하지 말고 늘 격려해줄것.

- 부모가 아이에게 잘못된 경우에는
늦더라도 반드시 사과하는 습관을
가질것.

Video Games (비디오게임)

E-sports 는 한국 문화의 큰 부분:

중독증상을 보여주는 행동들:

- 아이가 게임에 썬야할 시간을 조절하지 못할때
- 게임을 해야만 행복하게 느끼는 경우
- 급단증상을 보이는경우
- 학업, 소셜, 가족관계등 게임 이외의 다른일과를 무시하는 경우.

STUDENT'S SIDE:

- 게임속에서 사회생활, 친구관계를 만든다고 믿음
- 스트레스 해소
- 게임하는 순간이 즐겁고 행복함
- 게임에서 이김으로서 성취감을 느낌.

PARENT'S SIDE:

아이와 함께 게임을 즐겨보기;
게임내용을 파악함으로써 아이가 즐기는 게임이 어떤내용인지, 아니면 폭력적인지 알수 있게 됨.

아이에게 게임이외에서 성취감을 느끼거나 혹은 스트레스를 느끼는 부분이 있는지 생각하도록 도와주고, 시간을 게임이외의 부분에서 쓸수 있도록 유도해줄것.

바운더리를 정할것: 가령 숙제가 끝난후 30분, 혹은 1시간동안 즐길수 있도록 타이머로 리밋설정을 할것.

Depression

(우울감,
우울증)

아이들의
정신건강이
우려될 경우에는
카운셀러에게
연락하여 도움을
받을것.

STUDENT'S SIDE:

-청소년은 어려운 시기. 특히,
소셜미디어나 사회 혹은 세계의 수많은
이벤트나 사건사고는 아이들을
혼란스럽게 하고 고립감을 가중시킴.

-부모나 또래집단으로부터 받는 압박감과
성취에 대한 압력이 큼.

-이전세대의 학생들에 비하여 신체활동과
실외활동이 줄어들음.

-소셜미디어에 보여지는 각종이미지들과
스스로를 비교하면서 자기자신이
열등하다고 느끼는 경향이 심해짐.

PARENT'S SIDE:

-아이의 아래일상에서 변화가 있는지
살펴볼것:

- 식생활
- 수면
- 의욕
- 에너지
- 학교생활

-가족과 함께 집밖으로 나가는 활동을
늘리고, 운동이나 신체활동을 장려,
그리고 친구들과 좋은 관계를 맺을수
있도록 격려할것.

-흥미/취미를 같이 즐길수 있는 방법을
생각해볼것.

-학교내 클럽 Clubs at school 은
친구들과의 관계를 만드는 좋은 방법중
하나.

Anxiety (분노감)

아이들의
정신건강이
우려될
경우에는
카운셀러에게
연락하여
도움을 받을것.

STUDENT'S SIDE:

- 본인이 조절, 통제할수 있는 부분에 한계가 있어 분노감을 느끼게됨.
- 좋은 학점을 받고, 명문학교에 가야한다는 생각으로 스스로를 다른 학생들과 비교하며 압박감을 느낌.
- Jupiter를 시시각각확인하면서 스트레스를 받음.
- 아시안 혐오에 대한 공포감

PARENT'S SIDE:

- 아이들의 걱정거리에 바로 해답을 제시하려고 하기 이전에, 아이들이 마음속이야기를 솔직하게 할수 있도록 진심으로 들어주는 자세를 가질것.
- 아이가 과도한 스트레스로 힘들어할때는 차분한 활동 (일기쓰기, 그림그리기, 독서, 음악듣기) 등을 하면서 마음을 가라앉힐수 있도록 도와주기.
- 친구들이나 카운셀러와 이야기하면서 걱정거리를 털어놓을수 있도록 도와주기.
- 아이가 충분한 휴식, 영양소 섭취, 신체활동을 할수 있도록 주위를 기울이고 도와주기.

Family Support can do Wonders! (기적을 만드는 가족의 응원!)

가족중 단 한사람이라도 진정으로 이해해줄때 LGBTQ 청소년들의 자살시도율이 40% 감소
-Trevor Project 2019



STUDENT'S SIDE:

- 여전히 어린 우리아이들- 아이로 살수 있게 도와줄것!
- 성장통을 겪는것은 자연스러운일
- 독립적인 의사결정을 하고 싶어하고 부모의 간섭을 싫어하는 시기
- 부모가 자신들을 신뢰하기를 바라고, 부모를 신뢰하고 싶어함.



PARENT'S SIDE:

- 귀중한 청소년기를 아이와 함께 소중하게 겪어나가기.
- 사랑한다고 늘 이야기해주기- 아무리 말해도 아깝지 않은 말.
- 아이가 부모랑 대화하고 싶어할때는 하던일 (TV보기, 요리, 청소등등) 을 잠시 멈추고 진정으로 들어주기. 이런기회가 늘면늘수록 아이들은 더 부모에게 다가옴.
- 함부로 판단하거나 비판하지 않고 들어주기.
- 새롭거나 어려운일에 도전해볼수 있도록 용기를 북돋아주기.

Contact information

Social Worker:
Arleen Novarese
anovarese@schools.nyc.
gov

Jewish Board Family
Services: (Monday and
Friday)
▫ Abby Mannis

Questions?

Thank you!!

