

SUBJECT: 자살예방의 달에 대한 정보

친애하는 체리크릭 학군 여러분,

9 월은 전 세계적으로 자살 예방의 달이며 이 중요한 문제에 관해 제가 여러분과 소통할 수 있는 기회의 달이기도 합니다. 우리가 9 월 한 달동안 자살에 대한 지식을 쌓고 자살의 낙인과 싸우는 동안 자살 예방은 우리 학교에서 매우 일상적인 활동이라는 것을 말씀드리고 싶습니다.

학생을 위한 포괄적인 지원은 모범 사례를 기반으로 성장 발달 요구에 대한 이해를 바탕으로 모든 어린이에게 최선을 다하는 데 중점을 둡니다.

초등학교 수준에서 우리는 사회적 정서적 기술을 가르치는 것을 강조합니다. 이는 자살 위험 감소와 관련이 있는 것으로 나타났기 때문입니다. 중학교 수준에서 우리는 학생들에게 자신과 급우의 자살 및 우울증 징후를 식별하고 대응하는 방법을 가르치는 자살 징후 프로그램을 진행합니다. 또한 학교, 가정 또는 지역 사회에서 신뢰할 수 있는 성인의 도움을 받는 방법에 대해서도 가르치고 있습니다. 교직원도 도움이 필요한 학생에게 도움이 되고 도움이 되는 방식으로 대응할 수 있도록 준비하는 신뢰할 수 있는 성인 교육을 받습니다.

고등학교에서 우리는 회복력을 구축하고, 관련성을 늘리고, 도움 요청에 대한 건강하지 않은 규범을 바꾸고, 비밀과 침묵을 깨고, 건강한 대처 전략을 가르치도록 설계된 학생 주도 웰빙 프로그램인 소스 오브 스트렛트(Sources of Strength)로 이 기반을 확장합니다. 다양한 학생 리더 그룹이 선택 수업시간에 연중 내내 교사와 협력하여 계획하며, 문제 해결점을 찾는 다양한 전략을 활성화합니다. 이 캠페인은 학교 커뮤니티에게 희망, 도움과 힘의 메시지를 전파하기 위해 고안되었습니다.

자살 예방은 신뢰와 관계 구축, 지속적인 형평성 작업 및 문화적 겸손에 참여하여, 성장의 사고방식을 본보이고 정신 건강에 대한 대화를 정상화하여 낙인을 줄이는 등 교직원의 일상적인 행동을 통해서도 발생합니다.

우리 학생들의 정신 건강 요구 사항이 계속 최우선 순위이므로 여러분과 협력하는 것이 그 어느 때보다 중요하므로 다음과 같은 방법으로 여러분의 도움을 요청합니다.

- 웹사이트의 [자살 예방](#) 섹션을 방문하여 보호 및 위험 요소, 경고 신호, 조치 단계 및 자원을 숙지하십시오.
- [정신 건강](#) 페이지와 [웰빙 지원 및 자원](#) 페이지에서 추가 자원을 활용하십시오.

- 체리크릭 학생과 교직원이 개발한 이 [강력한 영상](#)을 시청하여 우리 모두가 자살 예방에 참여할 수 있도록 힘을 실어주십시오.
- 익명 보고 시스템인 [Safe2Tell 씨이프 투 텔](#)과 [콜로라도 위기 서비스](#)를 통해 제공되는 자원을 숙지하여 우려 사항을 보고하거나 지원을 받기 위해 어디에 전화해야 하는지 확인하십시오.

가장 중요한 것은 자녀들과 대화하는 것입니다. 그들이 우리 모두에게 소중하다는 것을 알려주십시오. 자녀들에게 많은 지원, 보살핌 및 사랑의 연결고리가 있음을 알려주십시오. 인생의 어려운 시기는 피할 수 없지만 자살은 피할 수 있다는 메시지를 전하세요. 우리 모두가 함께하면 학생 개개인의 삶을 변화시킬 수 있습니다.

감사합니다,

크리스토퍼 스미스
교육감