

7가지 C의 원칙:

나는 그것을 일으키지 않았어요.

아이들은 종종 부모님의 음주나 행동이 자신의 잘못이라고 생각하지만, 이 원칙은 아이들이 부모님의 음주 문제가 자신의 책임이 아님을 이해하도록 돕습니다.

나는 그것을 고칠 수 없어요.

아이가 아무리 노력해도 부모님의 음주를 "고치거나" 멈출 수는 없습니다.

나는 그것을 통제할 수 없어요.

아이들은 부모님의 선택이나 음주 관련 행동을 통제할 수 없습니다.

나는 나 자신을 돌볼 수 있어요.

아이들은 자신의 필요, 건강, 행복을 우선시하도록 권장됩니다.

내 감정을 표현함으로써,

감정을 솔직하게 표현하는 것은 건강하며 아이들이 덜 고립감을 느끼도록 도와 줄 수 있습니다.

건강한 선택을 함으로써,

긍정적인 행동과 결정을 내리는 것은 아이의 삶과 미래를 개선할 수 있습니다.

그리고 나 자신을 축하함으로써,

아이들은 자신을 소중히 여기고, 가족 상황과 상관없이 자신의 가치를 인정해야 합니다.



Nacoa.org

© Jerry Moe, MA