십대들이 큰 슬픔을 극복하도록 도와주기

큰 슬픔이 정확히 무엇인가요?

큰 슬픔을 극복하는 것은 거의 모든 사람들이 언젠가는 겪어야 할 복잡한 일입니다. 신체적, 정서적 발달에 있어서 혼란스럽고 힘든 시기를 겪고 있는 십대들에게는 큰 슬픔을 받아들이는 법을 배우기가 특히 어려울 수 있습니다.

우선, 큰 슬픔이 무엇인가요? 사랑하는 사람이나 사물을 상실했을 때 느끼는 고통과 아픔입니다. 큰 슬픔은 두려움, 슬픔, 분노, 혼란, 의심, 피로, 심지어 안도감을 느끼게 할 수 있습니다.

생존자 자녀를 돕는 방법

어른들과 마찬가지로 십대에게도 큰 슬픔은 상실에 대해 느끼는 정상적이고 이해할 수 있는 반응입니다. 그리고 또, 어른들과 마찬가지로 십대의 큰 슬픔은 개인마다 다릅니다. 누구나 각자의 방식으로, 각자의 이유로, 자신만의 시간 동안 슬퍼합니다.

우리는 보통 큰 슬픔이라고 하면 가까운 사람의 죽음을 떠올리지만, 다음과 같이 거의 모든 형태의 상실이 큰 슬픔의 원인이 될 수 있습니다.

- 반려동물의 죽음
- 친구가 다른 도시로 이사감
- 형제자매가 집을 떠나 이사감
- 가족이 살던 집을 팔고 이사감

이런 예는 사랑하는 사람의 죽음만큼 심각하거나 비극적인 것 같지는 않지만, 십대에게는 엄청나게 충격적이고 트라우마와 맞먹는 감정이 들 수 있습니다.

상실을 겪은 후 십대는 의학 박사 Elisabeth Kübler-Ross와 David Kessler가 보여주는 5단계의 큰 슬픔을 겪을 공산이 큽니다.

부정 – 실제로 일어난 일이라고 믿기를 거부함.
분노 – 다른 사람이나 사물에 화를 내거나 탓을 함.
타협 – '...라면 좋았을 텐데' 또는 '...했다면 어떨까'라고 생각.
우울 – 절대 끝날 것 같지 않은 강렬한 슬픔.
인정 – '괜찮아'라는 느낌이 아니고, 결국 상황의 현실을 받아들이려고 애쓰는 것.

그러나 큰 슬픔의 과정을 겪고 있는 십대를 어떻게 실질적으로 도울 수 있을까요?

사람은 많은 것들에 분노를 느낄 수 있습니다. 분노는 트라우마에 대한 정상적인 반응이지만 관계를 해치고 명료하게 사고하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 분노는 두려움이 될 수도 있습니다. 분노가 폭력적 행동이나 학대로 이어진다면 위험합니다. 안전한 장소로 가서 즉시 도움을 요청하세요. 아이들도 안전한 장소에 있게 하세요.

화가 난 사람에게 말을 걸기는 어렵습니다. 이럴 때 할 수 있는 한 가지는 타임아웃 방식을 정하는 것입니다. 이렇게 하면 화가 난 상태에서도 대화를 할 방법을 찾을 수 있습니다. 다음은 이를 위한 한 가지 방법입니다.

- 슬퍼하고, 감정적 느낌과 신체적 느낌을 표현하는 것이 괜찮다고 안심시켜주세요. 큰 슬픔은 회피하거나 부끄러워할 필요가 없는 것입니다. 십대가 이것을 깨닫게 도와주는 것은 그들이 슬픔에 대한 반응을 알고 해결할 수 있는 힘을 길러줍니다.
- 좋은 경청자가 되세요. 십대들이 어울리지 않고 움츠러드는 만큼 실제로는 대화하기를 원하는 경우도 있습니다. 가능한 한 '현재'에 충실하려고 하세요. 그들이 만족하는 만큼의 시간 동안 말을 하게 해주세요.
- 그들에게 인내심을 가져주세요. 그들의 슬픔이 얼마 동안 지속될지는 아무도 모릅니다. 큰 슬픔에는 시간표가 없습니다. '지금 쯤이면 끝내야 한다'는 압박감 없이 흘러가는 대로 내버려두세요. 애도 과정에서 예상치 못한 행동과 감정이 표면으로 드러날 수도 있습니다. 그 행동이 파괴적 행동이 아니라면, 가능한 한 힘이 되어주고 판단을 하지 마세요. 그들의 행동이 파괴적으로 변하면, 대화를 하여 더 긍정적인 길로 돌아갈 수 있도록 부드럽게 이끌어주세요. 필요하다면, 전문가의 도움을 구하는 것도 바람직합니다.
- 가령 생일, 기념일, 공휴일, 학교 축제, 졸업식 등과 같은 특정한 날이나 행사가 슬픔을 더 강렬하게 만드는 요인이 될 수도 있음을 알고 계세요. 그런 날에 생길 수 있는 강한 감정에 대비하는 것이 좋습니다.
- 무엇이든 준비가 되어 있어야 합니다! 십대가 자신만의 방식으로 애도를 하게 놔두되, 그들의 기분과 행동이 날마다 변할 수 있고, 심지어 시간 시간마다 변할 수 있다는 사실에 대비를 하세요!

소통과 인내와 이해가 십대가 겪어왔던 삶의 첫 번째 곤경일 수 있는 일을 극복하도록 돕는 가장 중요한 방법입니다. 자녀가 겪고 있는 것을 더 많이 이해할수록, 그들에게 필요한 위로와 지지를 더 많이 해줄 수 있습니다.

필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 142767-022024 OHC