

위기 지원



어려운 문제에 관해 청소년 과 이야기하기

오늘날 삶의 문제의 강도는 모든 성인들에게도 힘겨운 일일 수 있습니다. 그렇기 때문에 청소년들과 이런 문제에 대해 의논하는 것은 훨씬 더 복잡한 일일 수 있습니다. 많은 부모들은 성, 약물, 또래 압력, 따돌림, 십대 임신과 같은 무거운 주제들에 대해 이야기하는 것을 부자연스럽게 느낍니다. 의사소통, 부모들의 반응 및 책임에 대한 다음의 도움말은 청소년들이 직면할 수 있는 어려운 문제들에 관해 대화를 하는 데 있어 길잡이가 될 수 있습니다.



의사소통 전략

- **개별적으로 다루기** - 모든 자녀들은 각자 고유한 인격체이며 어려운 문제에 대해 각기 다르게 반응합니다. 여러분의 십대 자녀가 걱정과 의문을 편하게 이야기하고 표현하는 것을 가장 편안하게 느낄 곳이 어디인지 생각해보십시오. 일부 십대의 경우 침실에서의 대화가 좋은 방법이기도 하고 다른 아이들은 차를 타거나 산책하는 동안 마음을 열 수도 있습니다. 한 자녀에게 효과가 있었던 방법이 모든 자녀들에게 효과가 있는 것은 아닐 수도 있다는 점을 기억하십시오.
- **사실 공유하기** - 자녀에게 유용하고 정확한 정보를 제공하십시오. 직접 조사를 하고, 자녀들을 겁주거나 힘들게 할 목적으로 꾸며내지 마십시오. 인터넷에서 양질의 정보를 찾는 방법과 잘못된 "사실"을 피하는 방법을 공유하십시오.
- **대화 시작점 찾기** - 어려운 주제에 대해 이야기를 꺼낼 방법을 찾으십시오. 때때로 텔레비전 프로그램이나 뉴스 기사는 그들이 특정 문제에 관해 어떻게 생각하고 있는지를 가늠해볼 수 있는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 자녀의 신체언어를 살펴보십시오. 또한, 대화 중에 여러분이 느끼는 감정을 터놓고 나눠보십시오.
- **여러 번 대화하기** - 어려운 주제인 경우 대화를 여러 번 하는 것이 가장 좋습니다. 귀하의 십대 자녀는 성장하면서 더 깊이 있는 질문을 가지게 될 수도 있고, 여러 가지 다른 경험을 하게 될 수도 있습니다. 따라서 어려운 문제를 한번의 대화로 끝내지 않는 것이 현명합니다.



부모의 반응

- **훈계하지 않기** - 대화의 목표는 상호 토론을 하는 것입니다. 훈계는 종종 십대 자녀들이 겁을 먹고 감정적으로 마음을 닫아버리게 할 수도 있습니다. 자녀들은 자신의 이야기를 들어준다고 느낄 때 상대의 이야기를 들을 확률이 높습니다.
- **방해 요소 제거** - 귀하가 어려운 주제를 이야기할 마음의 준비가 되어있는지 확인하십시오. 자녀의 생각을 진정으로 들으려면 가능한 한 많은 방해 요소를 제거하십시오. 휴대전화를 무음모드로 바꾸고, 텔레비전을 끄고 자녀에게 온전히 관심을 기울여보십시오.
- **넘겨짚지 않기** - 귀하는 자녀가 어떤 주제에 관해 무엇을 아는지 또는 모르는지 알지 못합니다. 자녀가 성이나 약물 사용과 같은 문제에 대해 오해하고 있을 수도 있습니다. 자녀는 여러분이 생각하는 것보다 훨씬 더 많이 알고 있을 수 있습니다. 가장 중요한 것은 자녀들이 어떤 질문을 한다고 해서 자녀들이 이미 그러한 행동을 하고 있는 것이라고 넘겨짚지 마십시오. 자녀들은 안전하고 믿을 수 있다는 생각으로 먼저 다가온 것이므로, 미리 넘겨 짚어 생각하는 것은 그 관계를 위태롭게 하는 원인이 됩니다.
- **침착하기** - 귀하가 상황에 대해 너무 놀라고 걱정하는 모습을 보이면 자녀는 마음을 열지 않을 가능성이 높습니다. 자녀의 이야기를 들으며 침착한 상태를 유지하고 열린 질문("네" 또는 "아니요"로 답변 해야 하는 질문이 아님)을 하십시오. 질책하는 느낌이 드는 목소리 톤을 하지 않도록 주의하십시오.
- **건강한 반응의 모범 보이기** - 아이들은 항상 부모를 지켜보고 있습니다. 자녀들은 부모가 어려운 상황(즉, 사망, 위기, 나쁜 결정, 또는 어떤 종류의 다른 상실)에 어떻게 반응하는지 지켜봅니다. 부모의 행동은 대화보다 훨씬 더 많은 정보를 자녀들에게 전달합니다.



부모의 책임

- 감정과 가치 공유** - 귀하의 자녀는 귀하가 스스로의 의견, 감정, 가치를 가지고 있다는 것을 알고 있습니다. 귀하가 하는 일에 대해 왜 그렇게 느끼는지 그 이유를 설명하는 것이 중요합니다. 자녀들이 귀하에게 중요한 것이 무엇인지 알고 있다면, 어려운 상황에 직면했을 때 스스로의 우선순위를 고려하게 될 가능성이 더 높습니다.
- 큰 그림 보기** - 좋은 선택에 관해 논의할 때, 그 결정의 동기가 된 것이 무엇인지를 이야기하는 것이 중요합니다. 좋은 선택을 하게 되면 어떻게 좋은 삶으로 이어지고 우리의 목표를 달성할 수 있는지에 대해 자녀들을 교육하십시오.
- 비판하지 않기** - 때로는 자녀가 다른 친구의 의문스러운 결정에 관해 이야기하는 것을 우연히 듣게 되는 경우가 있을 수 있습니다. 비판하지 말고 성급하게 결론을 내리지 않도록 주의하십시오. 그 행동의 잠재적 결과를 살펴보고 십대 자녀가 상황에 대해 어떻게 생각하는지 들어보십시오.
- 미디어에 관심 기울이기** - 미디어로 포화된 세상에서 십대 자녀를 키우는 데에는 고유한 어려움이 따릅니다. 예를 들어, 황금 시간대 프로그램의 75% 이상이 성행위의 흥분을 보여주는 반면 위험과 책임을 보여주는 프로그램은 14%에 불과합니다. 여러분의 십대 자녀들이 시청하고 있는 것이 무엇인지 알고 있는 것이 중요합니다. 더 좋은 것은 팝콘을 튀겨서 함께 영화를 보는 시간을 만드는 것입니다. 자녀가 좋아하는 것에 관심을 보이는 것은 의사소통의 다리를 놓기 위해 매우 좋은 방법입니다.
- 후속 조치** - 요즘 청소년들은 만남 또는 전화보다 문자로 대화를 하는 경우가 더 많습니다. 어려운 주제에 대해 대화를 나눈 후 후속 조치로 십대 자녀에게 긍정적인 문자를 보내보십시오. 어색해하거나 다른 사람인 척할 필요는 없습니다. 단순히 평소에 말하듯이 문자를 보내십시오. “나와 생각을 공유해 줘서 고맙다. 사랑해.”와 같은 말은 자녀에게 느끼는 고마움과 관심, 사랑을 표현하는 좋은 방법입니다.

마지막으로, 십대 자녀가 어려운 문제에 관해 솔직하게 이야기할 때 자녀를 칭찬해주는 것이 중요합니다. 겸손한 태도로 진실을 이야기하면 벌을 받더라도 최소한으로 받을 수 있다는 점을 이해하도록 도와주십시오. 침착함과 선입견 없는 태도를 유지하면 자녀들에게 여러분과 함께라면 안전하다는 것을 보여줄 수 있으며, 앞으로도 그들에게 어려운 문제가 있을 때 여러분을 먼저 찾아오게 될 것입니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.