

# 힘든 문제에 관해 어린이와 대화하기

현재의 삶의 문제가 어른에게도 힘들 수 있기 때문에 청소년과 그런 이야기를 하는 것은 더욱 더 복잡할 수 있습니다. 많은 부모들은 성관계, 약물 사용, 또래의 압박, 괴롭힘, 십대 임신과 같은 주제에 대해 이야기하기를 겁을 냅니다. 소통, 부모의 반응과 책임에 대한 다음의 조언이 청소년이 직면할 수 있는 힘든 문제에 대해 대화를 이끌어 가는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 소통 방법

- **개별적 치료** - 모든 아이는 각자 다르고 힘든 문제에 서로 다르게 대응합니다. 십대 자녀가 걱정거리와 궁금한 것을 말하고 표현하기를 가장 편하게 느끼는 경우를 생각해 보세요. 어떤 아이들은 침실에서 이야기 나누는 것이 효과적입니다. 차를 타고 가거나 산책을 하면서 마음을 터놓는 것이 편하다고 느끼는 아이들도 있습니다. 한 아이에게 통하는 것이 모든 아이에게 다 그렇지는 않다는 것을 기억하세요.
- **사실을 말하세요** - 아이에게 도움이 되고 정확한 정보를 제공하도록 하세요. 직접 알아 보고, 아이에게 겁을 주거나 압도시키려고 사실을 부풀리지 마세요. 인터넷에서 양질의 정보를 찾는 방법과 허위 '사실'을 피하는 방법을 공유하세요.
- **대화 시작에 좋은 말을 찾아보세요** - 힘든 주제를 끄집어 낼 방법을 찾아보세요. 가끔은 텔레비전 프로그램이나 뉴스 기사가 문제에 대해 자녀가 어떻게 생각하고 있는지를 가능하기에 좋은 방법이 될 수 있습니다. 그들의 몸짓 언어를 지켜보세요. 대화에서 부모의 감정도 솔직히 털어놓으세요.
- **많은 대화를 하세요** - 어려운 주제에 대해서는 여러 번 대화를 하는 것이 가장 좋습니다. 십대 자녀가 나이가 들고 다른 경험을 하면서 심도 깊은 질문을 할지도 모릅니다. 따라서 어려운 주제를 한 번의 대화로 끝내려고 하지 않는 것이 좋습니다.

## 부모의 반응

- **잔소리는 피하세요** - 목적은 상호 의논을 하는 대화를 하는 것입니다. 잔소리는 종종 십대에게 겁을 주거나 감정의 문을 닫아버리게 할 수 있습니다. 자기의 말에 귀를 기울여준다고 느끼면, 그들도 더 잘 듣게 됩니다.
- **방해요소를 차단하세요** - 올바른 마음 상태일 때 어려운 주제에 대해 의논하도록 하세요. 자녀의 생각을 진심으로 들어주기 위해서는 가능한 한 방해요소를 없애야 합니다. 휴대폰을 무음으로 하고, 텔레비전을 끄고, 자녀에게 주의를 집중하라는 의미입니다.
- **짐작하지 마세요** - 부모는 자녀가 주제에 대해 무엇을 알고 무엇을 모르는지 모릅니다. 성관계나 약물 사용과 같은 주제에 대해 잘못 알고 있을 수도 있습니다. 어쩌면 부모가 생각하는 것보다 훨씬 더 많은 것을 알고 있을 수도 있습니다. 가장 중요한 것은, 자녀가 질문을 한다고 해서 그들이 그 행동에 관여하고 있다고 넘겨짚지 마세요. 안전하고 믿기 때문에 부모에게 오는 것이니까 짐작을 하는 것은 관계를 위협에 빠뜨리는 확실한 방법입니다.
- **침착하세요** - 십대 자녀가 부모가 어떤 상황에 대해 당황하거나 불안해하는 것을 보면 더 속을 터놓지 않게 됩니다. 침착하게 듣고 ('예' '아니요'로만 답하는 질문이 아닌) 개방형 질문을 하세요. 목소리 톤을 비난조가 되지 않게 하세요.

- **건강한 반응의 모델이 되어주세요** - 자녀는 항상 부모를 지켜보고 있습니다. 자녀는 부모가 어려운 상황에 (죽음, 위기, 나쁜 결정 또는 다른 종류의 상실과 같은) 어떻게 대응하는지를 보고 있습니다. 부모의 행동은 자녀에게 대화보다 훨씬 더 많은 정보를 줍니다.

## 부모의 책임

- **감정과 가치관에 대해 이야기하세요** - 십대 자녀는 부모가 의견, 감정, 가치관을 가지고 있다는 것을 알고 있습니다. 부모의 행동을 왜 그렇게 생각하는지 설명하는 것이 중요합니다. 자녀가 부모에게 무엇이 중요한지를 안다면, 힘든 상황에 직면할 때 그들 자신의 우선 사항을 고려할 가능성이 큽니다.
- **큰 그림을 보세요** - 좋은 선택에 대해 이야기할 때 무엇이 그 결정의 동기가 되는지에 대해 이야기하는 것이 좋습니다. 좋은 선택을 하는 것이 어떻게 우리가 좋은 삶을 살고 목표를 달성하게 해주는지에 대해 자녀에게 가르쳐주세요.
- **비판하지 마세요** - 가끔, 십대 자녀가 다른 친구의 의심스런 결정에 대해 이야기하는 것을 우연히 들을 수 있습니다. 그럴 때 비판을 하고 성급하게 결론 내리지 않도록 조심하세요. 그 행동이 불러올 잠재적 결과를 자세히 말해주고 십대 자녀가 그 상황에 대해 어떻게 생각하는지를 경청하세요.
- **미디어에 유의하세요** - 미디어 포화 세상 속에서 사춘기 청소년을 키우는 것은 그것만의 어려움이 있습니다. 예를 들어, 황금시간대 프로그램의 75% 이상이 성적으로 자극적인 면을 보여주고, 반면에 14%만 위험성과 책임을 보여줍니다. 십대 자녀가 무엇을 보고 있는지 알고 있는 것이 중요합니다. 아니면, 팝콘을 준비하여 함께 보는 시간을 가지세요. 자녀가 좋아하는 것에 관심을 보여주는 것도 소통을 위한 가교를 형성하는 좋은 방법입니다.
- **후속 대화** - 보통, 요즘의 십대는 직접 대면이나 전화 통화보다 문자로 더 많이 대화합니다. 어려운 주제에 대해 이야기 나눈 후 후속 대화로 자녀에게 긍정적인 문자를 보내보세요. 겁을 먹거나 자신이 아닌 다른 사람이 되려고 애쓸 필요가 없습니다. 그냥 말하듯이 문자하면 됩니다. “너의 생각을 말해줘서 고맙다. 사랑한다”라고 문자하는 것이 관심과 사랑을 전하는 좋은 방법입니다. 마지막으로, 십대 자녀가 어려운 문제에 대해 솔직하게 말할 때 칭찬해주는 것이 중요합니다. 겸손한 태도를 가지고 진실을 말하는 것이 벌을 최소화할 수 있다는 것을 이해하도록 도와주세요. 판단을 하지 않고 침착함을 유지하면 자녀에게 부모가 안심처이고 협력자임을 보여주고, 향후에 어려운 주제에 대해 부모에게 더 다가오기가 쉽습니다.



## 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

