

위기 지원



십대의 또래 압력



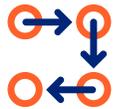
한눈에 보기

- 십대들이 또래 압력에 취약하고 이로 인해 실수하는 것은 매우 흔한 일이지만 대부분은 그로부터 배우고 더 현명하게 성장하게 됩니다.
- 십대 자녀가 삶의 끝자락으로 밀려나지 않도록 하십시오. 자녀의 친구들을 알아가고 자녀가 자신의 감정에 대해 여러분과 이야기하도록 격려하십시오.
- 십대 자녀가 통제 불능 상태가 되는 것이 걱정되는 경우, 필요하다면 부모, 교사, 친구, 상담가로부터 많은 도움을 받을 수 있음을 자녀에게 알려주십시오.



또래 압력

또래의 압력에 영향을 받을 때 우리는 종종 스스로는 하지 않았을 일을 합니다. 그리고 십대들은 특히 타인이 주는 영향력에 취약합니다. 또래 압력은 긍정적일 수 있습니다. 예를 들어 학교 친구들은 모여서 함께 복습을 할 수도 있습니다. 또한 또래 압력은 부정적일 수도 있습니다. 예를 들어 담배를 피우는 것이 멋진 것이라는 메시지를 전하기도 합니다. 부모로서 십대 자녀가 잘못된 집단의 영향을 받고 있다고 생각하면 무력감을 느끼기 쉽습니다. 그러나 자녀가 느끼는 감정을 이해하고 부모와의 의사소통 통로를 열어둠으로써 여러분은 자녀가 이 쉽지 않은 시간을 탐색하고 스스로 올바른 결정을 내리도록 도울 수 있습니다.



십대들이 또래 압력에 취약한 이유

- 십대들에게 자신이 받아들여지고 소속감을 느끼는 것은 중요합니다.
- 또래 그룹과 의견이 일치하지 않는다는 것을 매우 위험하게 느낄 수 있습니다.
- 십대들은 종종 부모의 경계를 테스트하여 얼마나 벗어날 수 있는지 확인합니다.
- 그들은 종종 자신의 독립성을 주장하려고 합니다. 부모의 말을 듣고는 그 반대로 행동하는 것도 그러한 주장의 일환일 수도 있습니다.



십대 자녀가 또래 압력에 저항하도록 돕는 방법

- 십대 자녀와의 관계를 통해 건전한 관계의 모델을 제시하십시오. 적절한 경계를 설정하고 이를 고수하십시오. 개방적이고 정직한 대화를 장려하고 우려 사항을 공유하십시오.
- 자녀의 친구들을 알아가십시오. 친구들의 이름을 숙지하고 함께 이야기를 나눌 수 있도록 집에 초대하십시오. 친구들의 부모에게 귀하를 소개하십시오.
- 십대 자녀가 자신의 생각과 감정을 표현하도록 격려하십시오. 그리고 자녀의 생각이 귀하의 생각과 다른 경우에도 인정해 주십시오. 이렇게 하면 자녀가 또래들과 다른 의견을 가지고 있을 때에도 자신의 의견에 대해 자신감을 갖는 데 도움이 될 것입니다.
- 자녀를 칭찬하고 자녀가 스스로의 긍정적인 점을 볼 수 있도록 도와 자존감을 키워 주십시오. 이렇게 하면 자녀가 압박을 받을 때 스스로 일어서는 데 도움이 될 것입니다.
- 자녀의 친구를 공격하지 마십시오. 이것은 십대 자녀 자신에 대한 인신 공격처럼 느껴질 것이며 자녀가 친구들과 더 많은 시간을 보내게 만들 수도 있습니다.
- 십대 자녀가 귀하가 싫어하는 말을 할 때 화를 내거나 징벌적으로 반응하지 않도록 노력함으로써 개방적이고 정직한 의사소통을 장려하십시오. 대신에 침착함을 유지하며 왜 자녀가 특정한 방식으로 행동하는지 물어보고, 귀하가 그것을 허용할 수 없는 이유에 대해 솔직하게 말해 주십시오.
- 자녀가 거절하는 것을 편안하게 느끼는지 확인하십시오. 예를 들어 파티에서 마약을 권유받았을 때와 같은 특정 상황을 어떻게 처리할지 물어보십시오. 십대 자녀에게 연습할 기회를 주기 위해 이러한 대화를 역할극으로 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

- 십대 자녀와 '진정한' 친구가 누구인지 판별하는 방법에 대해 이야기하십시오. 친구들이 진정으로 나를 위해 뭔가를 하도록 격려하는 것과 이기적인 이유로 그들 자신을 위해 부추기는 것을 어떻게 판단할 수 있는지 이야기하십시오. 이것을 여러분의 지혜를 전할 수 있는 기회라기보다는 토론으로 여기십시오.

우리 모두는 실수로부터 배우며 십대 자녀가 실수를 많이 할 가능성이 높다는 점을 기억하십시오. 이런 일이 발생하면 자녀를 비난하거나 처벌하지 말고, 무엇이 잘못되었는지 그리고 다음에 어떻게 다르게 행동할 수 있을지에 대해 생각하도록 격려하십시오. 필요한 경우 언제든지 도움을 청할 수 있음을 자녀에게 알려주십시오.



상황이 잘못되는 경우 해야 할 일

십대 자녀가 통제 불능이 되거나 또래 그룹의 나쁜 영향을 막을 힘이 없다고 걱정된다면 다음 조언을 따르십시오.

- 같은 상황을 겪은 다른 사람으로부터 도움을 받으십시오. 그들에게 십대 자녀를 어떻게 대했는지 물어보십시오.
- 파트너가 있는 경우, 파트너끼리 서로를 지원하고 십대 자녀에게 함께 역할을 하도록 주의하십시오. 파트너가 없는 경우 친구나 가족과 접근 방식을 논의하고 결정 사항에 대한 제안이나 피드백을 받는 것이 유용할 수 있습니다.
- 십대 자녀가 계속 불행해하거나 혼란스러워하거나 화를 낸다면 학교 상담 선생님이나 의사와 상담하도록 제안하는 것을 고려하십시오. 자녀가 꺼려하는 경우, 당장은 도움을 받고 싶지 않더라도 도움을 받을 수 있다는 사실을 알도록 하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 전문가의 도움을 받는 것도 도움이 될 수 있습니다.

부모가 십대 자녀와의 사이에 어려움을 겪고 있거나 자녀의 친구가 미치는 영향에 대해 걱정하는 것은 매우 흔한 일입니다. 의사 소통의 통로를 계속 열어두면 최악의 또래 압력에도 저항하도록 도울 수 있습니다. 그리고 자녀가 더 현명하고 독립적인 성인으로 성장하도록 도와주십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



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.