

# 십대 또래의 압박

## 🔍 한눈에 보기

- 십대가 또래의 압박에 취약해져서 실수를 하는 것은 아주 흔하지만, 대부분은 그 실수에서 배우고 더 지혜로워질 것입니다.
- 십대의 삶을 모르고 지내지 마세요. 그들의 친구들도 알아두고 그들의 감정에 대해 말할 수 있도록 용기를 주세요.
- 십대 자녀가 통제력을 잃고 있다고 걱정이 되면, 도움이 필요할 때, 부모, 선생님, 친구, 상담가 등, 받을 수 있는 도움이 많다는 것을 알게 해주세요.

## 👥 또래의 압박

또래의 압박의 영향을 받고 있으면, 스스로는 하지 않을 법한 일을 하는 경우가 자주 있습니다. 십대들은 특히 다른 사람의 영향에 취약합니다. 또래의 압박은, 가령 학교 친구들이 시험 공부를 함께 하기 위해 모이는 경우에는 긍정적으로 작용할 수 있습니다. 담배를 피우는 것이 멋있다는 메시지를 보내는 경우에는 부정적일 수 있습니다. 부모로서 십대 자녀가 나쁜 무리로부터 영향을 받고 있다고 생각하면 절망감을 느끼기 쉽습니다. 그러나 자녀들의 감정을 이해하고 부모와의 사이에 소통의 끈을 유지하고 있으면 그들이 이 힘든 시기를 헤쳐나가고 스스로 올바른 결정을 내릴 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

## 🔗 십대가 또래의 압박에 취약한 이유

- 십대들이 인정을 받고 있다고 느끼고 소속감을 느끼는 것이 중요합니다.
- 또래 집단과 의견이 서로 맞지 않는 것이 매우 위험하다고 느껴질 수 있습니다.
- 십대들은 종종 부모에게서 얼마나 벗어날 수 있는지 알고 싶어서 부모의 경계를 시험합니다.
- 종종 자신의 독립을 주장하려고 합니다. 이것은 부모의 말을 듣고도 행동은 정반대로 하는 것으로 나타날 수 있습니다.

## 💡 십대 자녀가 또래의 압박을 이겨내도록 도와주기

- 십대 자녀와 부모의 관계를 통해서 건전한 관계의 모범을 보여주세요. 적절한 경계를 정해서 자녀가 그 경계를 벗어나지 않게 하세요. 솔직하고 허심탄회한 대화를 하고 부모의 우려를 말해주세요.
- 자녀의 친구를 알아주세요. 친구의 이름을 알아두고 집에 초대해서 대화를 나누고 그들의 이야기를 경청하세요. 자녀의 친구 부모들과 인사를 나누세요.

- 십대 자녀가 그들의 생각과 감정을 표현하도록 용기를 주세요. 부모의 생각과 다르더라도 인정해주세요. 이렇게 하면 자녀가 또래들과 생각이 다르더라도 자신의 의견에 자신감을 가지도록 하는 데 도움이 됩니다.
- 자녀를 칭찬해주고 자신의 긍정적인 면을 알 수 있게 해주어 자존감을 키워주세요. 이렇게 하면 압박을 받더라도 남에게 좌우되지 않고 자기 주장을 말할 수 있습니다.
- 절대로 자녀의 친구들을 비난하지 마세요. 이것은 자녀에 대한 공격처럼 느껴지고 자녀들이 그런 친구들과 더 많이 시간을 보내게 만들 수도 있습니다.
- 십대 자녀가 부모 마음에 들지 않는 이야기를 하더라도 화를 내거나 혼을 내듯이 반응하려 하지 말고 솔직한 대화를 하게 해주세요. 대신에 차분한 태도로 왜 그들이 그런 식으로 행동하는지 물어보고 부모가 왜 못마땅해하는지 솔직하게 말해주세요.
- 십대 자녀가 거절을 하는 것에 편하게 느끼는지 알아보세요. 파티에서 약물 사용 제안을 받는 것과 같은 특정 상황에서 어떻게 대처하는지 물어보세요. 이런 대화를 역할놀이로 해서 연습할 기회를 줄 수도 있습니다.
- ‘진짜’ 친구가 누구인지 아는 방법에 대해 자녀에게 말해주세요. 그리고 친구가 이기적인 이유로, 우리 자신을 위해서나 그들 자신을 위해 우리에게 무슨 일을 하게 만들 때 어떻게 결정해야 할지도 말해주세요. 이것을 부모의 지혜를 전달해주는 기회라기 보다는 의논으로 생각하세요.

우리는 모두 실수로부터 배우고, 십대 자녀는 많은 실수를 하기 쉽다는 것을 기억하세요. 이런 일이 생길 때, 자녀들을 비난하거나 벌을 주지 말고 자녀가 무엇이 잘못되었고 다음에는 무엇을 다르게 할지를 생각할 수 있게 격려해주세요. 자녀가 필요하면 언제든지 부모에게 도움을 청할 수 있다는 것을 알게 해주세요.

## 일이 잘못되어 갈 때 해야 할 일

십대 자녀가 통제력을 잃는다거나 또래 집단의 나쁜 영향을 부모가 막아줄 힘이 없다고 걱정이 되면, 다음의 조언대로 해보세요.

- 같은 상황을 겪었던 다른 사람들에게서 도움을 받으세요. 그들은 자녀를 어떻게 대했는지 물어보세요.
- 파트너가 있다면 서로 힘이 되어주고 자녀에게 단합된 모습을 보여주세요. 파트너가 없다면, 친구나 가족과 함께 어떻게 접근할지를 의논하는 것이 도움이 되고, 당신의 결정에 대한 그들의 제안이나 피드백을 받으세요.
- 십대 자녀가 계속 불행해하고 혼란스럽거나 화를 내면, 학교 상담가나 의사와 상담해볼 것을 제안하는 것도 고려해보세요. 자녀가 꺼려하면, 당장은 하고 싶지 않더라도 언제든지 도움을 받을 수 있다고 알게 해주는 것도 좋습니다. 전문가 도움을 구해보는 것도 유익합니다.

부모가 십대 자녀와 어려움을 겪고 자녀 친구들의 영향에 대해 걱정하는 일은 아주 흔합니다. 부모와 자녀 사이에 대화 통로를 열어둠으로써 자녀가 또래 압박의 최악의 상황을 이겨낼 수 있게 도와줄 수 있습니다. 그리고 자녀가 더 현명하고 독립적인 성인으로 자랄 수 있게 도와주세요.



**필요한 순간의 위기 지원**

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



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 142843-022024 OHC