

양육을 통해 사춘기

D34 주최 ParentConnect
2023년 3월 15일

Renee Z. Dominguez, Ph.D. (그녀/그녀/그녀)
가족서비스센터 공동대표

Lizzy Appleby, LCSW(그녀/그녀/그녀)
청소년 서비스, Pride/Share 이사

- ▶ 커뮤니케이션을 환영하는 환경 조성
 - ▶ 너 자신을 알라
 - ▶ 생리학은 커뮤니케이션에 영향을 미칩니다
 - ▶ 감정적 경험 검증
- ▶ 열린문 문화를 위한 구체적인 전략
 - ▶ 간장
 - ▶ 궁금해
 - ▶ 노
- ▶ 성적 발달: 이야기할 내용
 - ▶ 사춘기, 해부학, 생식
 - ▶ 호감과 경계
 - ▶ 성적 및 젠더 정체성
- ▶ 시나리오: 실제 적용



Parenting isn't
stressful at all.

JESSICA, AGE 27



압력, 스트레스, 불안: Vignette

자녀가 학교에서 집으로 돌아와 눈에 띄게 괴로워합니다. 그들은 책을 내려놓고 몇 분 늦게 수업에 들어왔기 때문에 선생님이 완전히 불러냈다고 눈물을 터트렸습니다. 그들이 시험을 보기 직전에. 눈물이 얼굴을 적시며 “이건 너무 억울해!”

▣ 수업에 늦지 말았어야 했어! 당신은 모든 것에 늦었습니다. 내가 당신에게 그보다 더 잘 가르치지 않았습니까?

▣ 별거 아냐 내일쯤이면 터질꺼야 I'm sure nothing 심지어 눈치챘다. 당신은 그것에 대해 걱정해서는 안됩니다.



▣ 더 잘 계획하라고 몇 번이나 말했습니까?



▣ 글썄, 당신은 무엇을 기대합니까? 당신이 늦었다면, 당신이 곤경에 처할 것이라는 것은 논리적으로 보입니다. 이것은 자연스러운 결과.

▣ 다음에 더 잘할 수 있습니다! 할 수 있다는 걸 알아!



▣ 선생님을 부를 수 있습니다.

▣ 이것이 귀하의 테스트 성능에 영향을 미치지 않았기를 바랍니다.

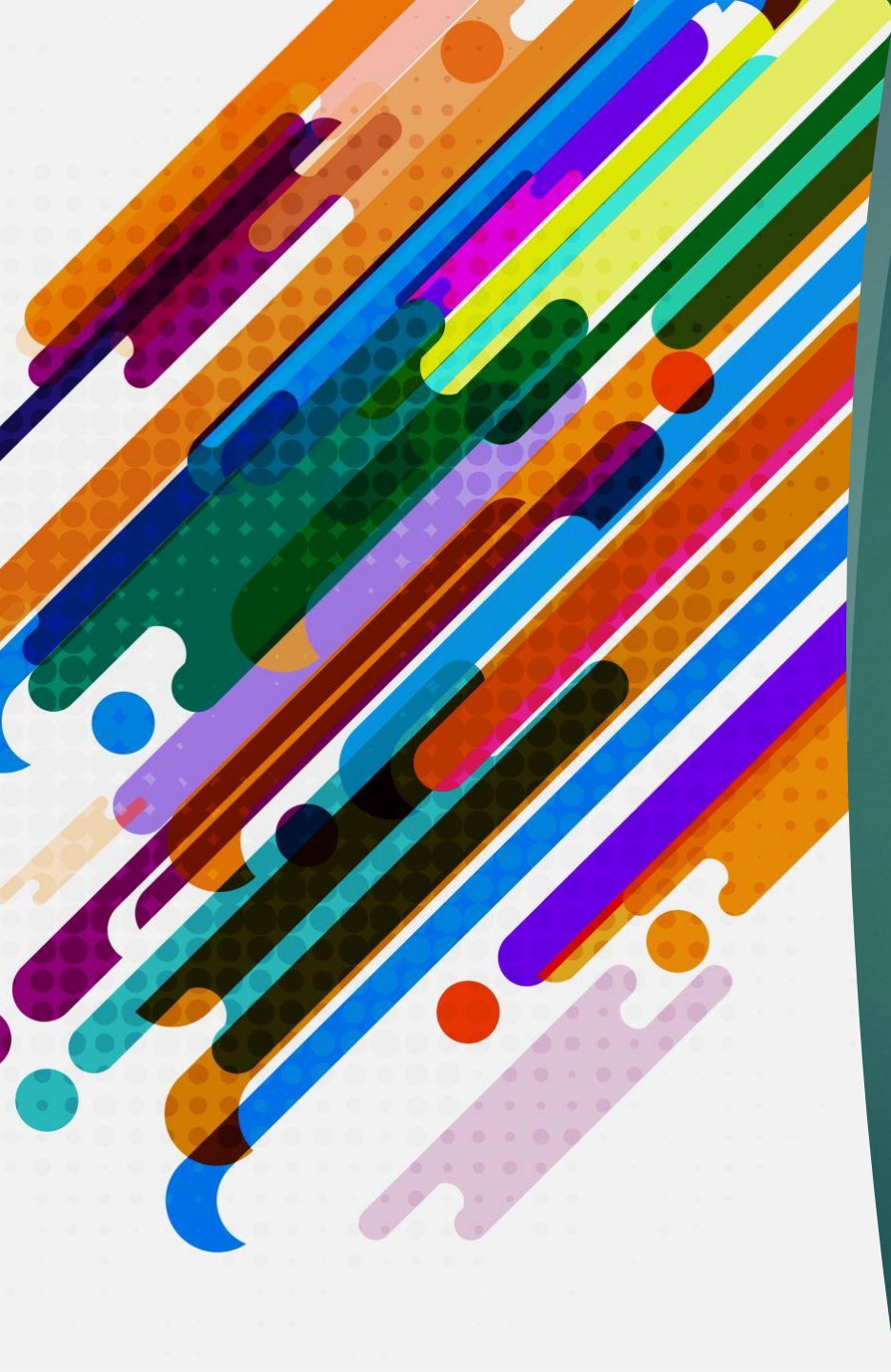


그 순간, 당신은 무엇을 느끼나요? 생각하다, mind 우선순위?

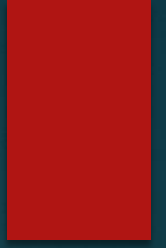
- ▶ 당신의 직업은 자녀의 삶의 교훈을 가르치는 것입니다
- ▶ 귀하의 임무는 자녀가 규칙을 준수하도록 하는 것입니다.
- ▶ 당신의 임무는 기대를 되풀이하는 것입니다
- ▶ 자녀의 부정적인 영향이 불편합니다. 당신은 그 / 그녀의 기분이 나아지기를 원합니다
- ▶ 대수롭지 않게 생각하는 당신은 "드라마"에 동의/짜증이 나지 않습니다.
- ▶ 자녀의 행동이 자신에게 나쁜 영향을 미친다고 생각하는 경우
- ▶ 당신은 당신의 자녀가 실패하지 않고 성공하기를 원합니다
- ▶ 당신은 존스 가족을 따라잡기를 원합니다
- ▶ 귀하가 활성화/촉발되었습니다(예: 지각, 무례한 행동 등).

잠재적인 의도하지 않은 결과

- ▶ 귀하의 청소년은 귀하가 그들과 소통하고 있는 다른 어떤 것도 듣지 못할 것입니다.
- ▶ 이러한 상호 작용 후 청소년은 기분이 더 나빠질 수 있습니다.
- ▶ 관계실수. 귀하의 청소년은 미래에 지원을 위해 귀하에게 오지 않을 수 있습니다. 계속되는 대화를 위해 문을 닫을 수도 있습니다.



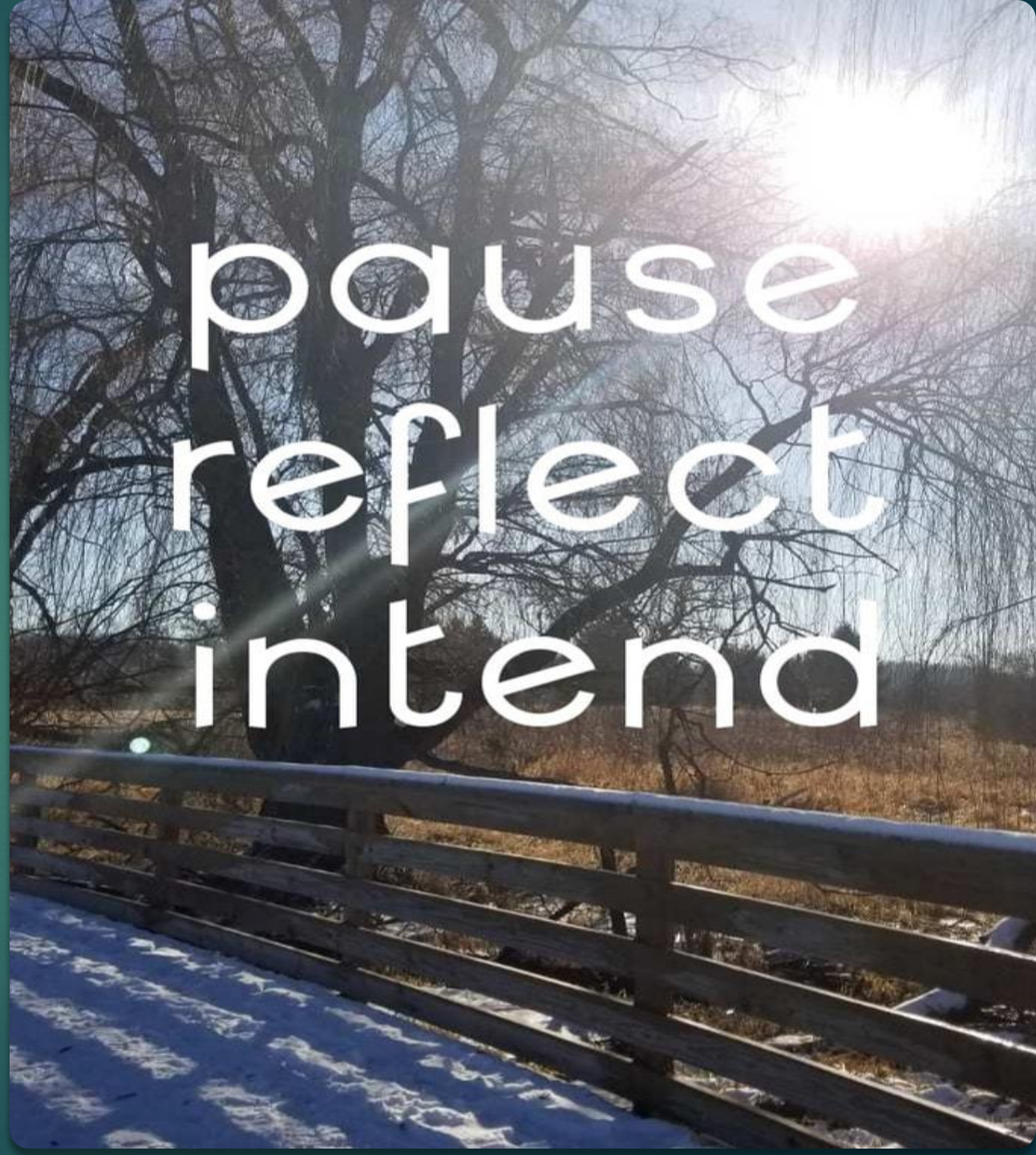
무릎 저크 반응이 귀하와 귀하의
청소년에게 효과가 있습니까?



너 자신을 알라!

운전이란 당신의 반
응?

pause
reflect
intend



부모 스트레스 반응

생리학은 중요한 역할을 합니다: 두꺼 뒤집기



Flipping Your Lid!

When you flip your lid
your frontal cortex
is disengaged from
your amygdala

ADDTXT.COM

REFLECT, REPRIORITIZE, *and* RECALIBRATE



이것을 양육의 우선순위 및 책임으로 고려하십시오.

청소년의 정서적 경험을 확인하십시오. 이를 통해 청소년과 연결하고 성찰, 의사 소통 및 협력 문제 해결을 환영하는 정서적으로 안전한 환경을 조성할 수 있습니다.

감정적 경험 검증

- ▶ 확인은 자녀의 관점에서 상황을 보고 자녀의 입장을 수용하는 것입니다. 감정 있는 그대로
- ▶ 당신이 그들에게 동의한다는 의미는 아닙니다
- ▶ 승인한다는 의미가 아닙니다.
- ▶ 자녀의 경험을 이해하기 위한 확인 및 진정한 호기심은 지속적인 대화의 문을 엽니다.
- ▶ 초기 비네트
 - ▶ 꽤 끔찍하게 들립니다. 힘든 하루를 보낸 것 같습니다. 그것에 대해 더 말해봐.

"부모와의 강한 유대감은 아이들의 정신 건강 문제를 예방하는 요책에 가장 가까운 것입니다."

(스틱스러드밋 존슨, 2021)

"한 명의 사랑스럽고 조화로운 부모 또는 간병인과의 관계는 모든 어린이에게 가장 단일한 보호 요소입니다."

(2022년 나카자와)





...아이들과 효과적으로 의사소통하는 원칙은 1980년대(또는 1880년대) 이후 실제로 변하지 않았습니다.주의 깊게 경청하고, 이해하고, 조언을 제공하고, 우리의 관점을 아이들의 욕구멍에 집어넣으려 하지 않고, 정중하게 문제를 해결합니다.이것은 모든 세대의 모든 육아 문제에 적용됩니다. 우리는 그것들을 새로운 프론티어에 적용하는 것을 기억하기만 하면 됩니다."

스틱스러드& Johnson, 당신은 무엇을 말합니까? (2022) p.217-218

집에서 "열린 문" 문화 만들기

- ▶ 대화할 준비가 되어 있어야 합니다.
 - ▶ "더 궁금한 점이 있으면 기꺼이 이야기하겠습니다."
- ▶ 수치심과 판단을 피하십시오.
 - ▶ 다른 사람의 양을 욕하지 마십시오. 역겹거나 어리석거나 이상하다고 부르는 것을 피하십시오.
- ▶ 확인하고 공감합니다.
 - ▶ 현재 상태를 유지하십시오. 자녀의 감정이나 경험을 최소화하지 마십시오.
- ▶ 추가 리소스를 제공합니다.
 - ▶ 전문가나 유일한 자원이 되려는 욕구를 버리십시오. 귀하가 신뢰하는 다른 안전한 성인을 찾으십시오.

실천하기

- ▶ 판단하지 않는 응답: SOY
 - ▶ 어떤 사람들은... 다른 사람들은...
 - ▶ “어떤 사람들은 많은 사람들이 있는 큰 학교에 가는 것에 대해 정말 흥분합니다. 다른 사람들은 학생 수가 적은 더 작은 캠퍼스를 선호합니다. 당신은 그것들 중 하나를 좋아하거나 중간에 뭔가를 원할 것입니다.”
- ▶ 큰 소리로 궁금해:
 - ▶ "이 관계가 당신이 예상했던 방식인지 궁금합니다."
- ▶ 느낌 확인(내용이 아니더라도)
 - ▶ "당신이 지금 정말 좌절하고 있다는 걸 알겠어요." 또는 "정말 힘들 것 같군요!"

실천하기

OARS를 사용하여 의사 결정 지원:

- ▶ 개방형 질문 -
 - ▶ 보다 설명적인 정보 도출
 - ▶ 가정하지 않도록 도와주세요.
 - ▶ 긍정적인 면에 집중할 수 있습니다("무엇을 즐기십니까...?").
- ▶ 확인 -
 - ▶ 이미 제공된 단어/아이디어를 검증합니다.
- ▶ 반사 -
 - ▶ 이해 확인
 - ▶ 경청하고 있음을 보여주십시오("당신이 말하는....")
- ▶ 요약 -
 - ▶ 지금까지 만들어진 모든 요점을 다루어 긴장을 이끌어내는 데 도움을 줍니다.
 - ▶ 전. "Kate와 함께 시간을 보내는 것은 정말 좋아하지만 그녀가 반복해서 메시지를 보내는 것은 좋아하지 않습니다."

성적 발달

- ▶ 너 자신을 알라! 어린이의 성적 발달은 부모로부터 중요한 반응을 이끌어냅니다.
- ▶ 성적 발달은 정상적인 것임을 명심해야 합니다.
- ▶ 장기적으로 자녀에 대한 귀하의 희망을 염두에 두는 것이 중요합니다...
- ▶ "THE talk"가 아닌 많은 이야기
 - ▶ 당신이 하지 않는다면 누가/무엇이 그들을 교육할 것인가?
 - ▶ 그것에 대해 이야기하는 것은 일어나지 않습니다!
- ▶ 귀하의 반응을 파악하고, 이러한 문제에 대한 귀하의 입장과 우선 순위가 무엇인지 알고, 긍정적이고 위협적이지 않은 방식으로 청소년 성적 발달의 현실과 균형을 맞추면서 이러한 의견을 전달할 수 있는 것이 중요합니다.

연령에 맞는 대화

국가 성교육 표준

등급	다룰 주제
K-2	적절한 신체 부위의 이름, 다양한 종류의 가족 구조, 모든 생물이 번식한다는 것을 이해, 동의(모두가 아니라고 말할 수 있음), 놀리는 것이 잘못임을 이해
3-5	생식형태와 기능, 사춘기의 사회적/정서적/신체적 변화, 번식을 위한 사춘기, 성적 지향/정체성, 건강한 관계, 동의, 괴롭힘을 포함한 시스템
6-8	생식 기관형태 및 기능 포함, 사춘기 및 청소년기의 변화, 성역할, 성/성 정체성, 성적 행동, 금욕 및 피임/STI 예방(콘돔 및 응급 피임 포함), 초기 연애, 성희롱, 동의, 성폭행

사춘기, 해부학 및 생식

사춘기

사회적, 정서적, 신체적
변화

- ▶ 자녀가 신체 부위(자기 및 다른 해부학 모두)에 대한 의학적으로 정확한 용어를 알고 있는지 확인하십시오.
- ▶ 사춘기 동안 일어날 변화에 대해 논의하고 자녀가 이러한 변화(특히 월경, 몽정 및 예상치 못한 발기)에 대처할 계획을 알고 있는지 확인하십시오.



6학년 학생이 저녁 식사 후 방에서 숙제를 하고 있습니다.
당신은 과거를 걷고 문이 닫혀 있음을 깨닫습니다. 이는 드문 일입니다. 걱정이 되어 문을 열어 아이가 성기를 만지는 모습을 봅니다.

- 진정해. 나중에 체크인하도록 요청하십시오.
- 자위 행위는 정상적인 것이며 화난 것이 아니라고 설명하십시오.
- 이 나이에 스스로 자신의 몸을 탐험할 것을 기대한다는 것을 자녀가 알고 있는지 확인하십시오. 다른 사람이 자신의 몸을 만지면 알려 주기를 원합니다.
- 신체에 대해 궁금한 점이 있는지 물어보십시오.
- 자위 행위 또는 기분 좋은 방식으로 몸을 만지는 것이 적절하다고 반복합니다.
사적인 행동.

호감 및 경계

우리 자신의 경계 알기: 우정!

자기 반성

- ▶ 예: 신체, 기술, 언어, 함께 보낸 시간, 다른 사람과 대화한 내용 등
- ▶ 자녀가 자신의 행동 패턴을 식별하여 자신의 경계를 정하는 방법을 배우도록 도와주십시오. "Kate가 늦은 밤에 문자를 보내는 것을 좋아하지 않는 것 같습니다."

실험

- ▶ 우리는 종종 경계를 넘어설 때까지 우리의 경계가 무엇인지 모릅니다. 관찰합니다!
- ▶ 젊은이들이 내부 점검을 할 수 있도록 도와주십시오: 기분이 좋습니까?
- ▶ 아이들이 정지 신호를 식별하도록 도와주세요. 언제 스스로 확인해야 합니까?

당신은 가족과 함께 저녁을 먹으러 나갔습니다. 귀하의 자녀는 계속해서 친구와 문자/메시지를 주고받으며 점점 화를 내는 것 같습니다. 당신은 외식을 하고 싶었기 때문에 좌절했지만 그들은 전화를 끊을 수 없습니다.

- "당신이 좌절한 것 같군요."
 - "당신은 당신이 좌절하지 않았다고 말하고 있고, 나는 당신이 새로운 메시지를 받았을 때 당신의 어깨가 계속 올라가는 것을 알아차렸습니다. 대화가 예상대로 진행되지 않는지 궁금합니다."
- "일들이 우리가 기대한 대로 되지 않을 때 실망스럽습니다."
- "지금은 나와 이야기하고 싶지 않다고 들었지만 마음이 바뀌면 나중에 이야기하겠습니다."

8학년 Crystal에게는 첫 남자친구인 James가 있습니다. Crystal과 James가 최근에 첫 키스를 한 것을 알고 있습니다. Crystal이 그녀의 경계에 대해 생각했는지 확실하지 않습니다.

- 관계와 Crystal의 감정을 확인하십시오.
- 귀하의 우려 사항에 대해 직설적으로 말하십시오.
 - “나는 너와 제임스가 키스한 것을 안다. 더 나아갈 생각이 있습니까? James는 다른 방식으로 몸을 만지는 것에 대해 생각했을 수 있으며, 무엇을 편하게 느끼는지 생각하는 것이 중요합니다. 당신이 무엇을 준비하고 있는지 어떻게 알 수 있는지 궁금합니다.”
- 특정 행동을 금지하는 극단을 피하십시오. "문 열림"과 같은 규칙을 시도해 보세요.

타인의 경계 존중

우리는 다른 사람의 감정을
통제할 수 없습니다.

- ▶ 당신 같은 사람을 만들 수 없습니다.
- ▶ 때로는 우리에게 관한 것이 아닙니다.

상대방이 불편하거나 관심이
없다는 신호는 무엇입니까?

- ▶ 싸움
- ▶ 비행
- ▶ 꼭 매달리게 하다

누군가를 거부

"아니오"라고 말하는 것은 예를 요청하는 것만큼 어려울 수 있습니다.

- ▶ 진실을 말하십시오. 진실을 말하십시오. 진실을 말하십시오.
- ▶ 마음을 바꾸거나 몰라도 괜찮습니다.
- ▶ 우리가 누군가를 거절한다면 친절을 베푸십시오. 황금률을 기억하십시오.
- ▶ 누군가 우리의 "아니오"를 존중하지 않는다면 지원자 (부모/보호자, 교사, 카운셀러 등)에게 연락할 수 있는 좋은 시간입니다.



다이렉트는 친절합니다.

브레네갈색

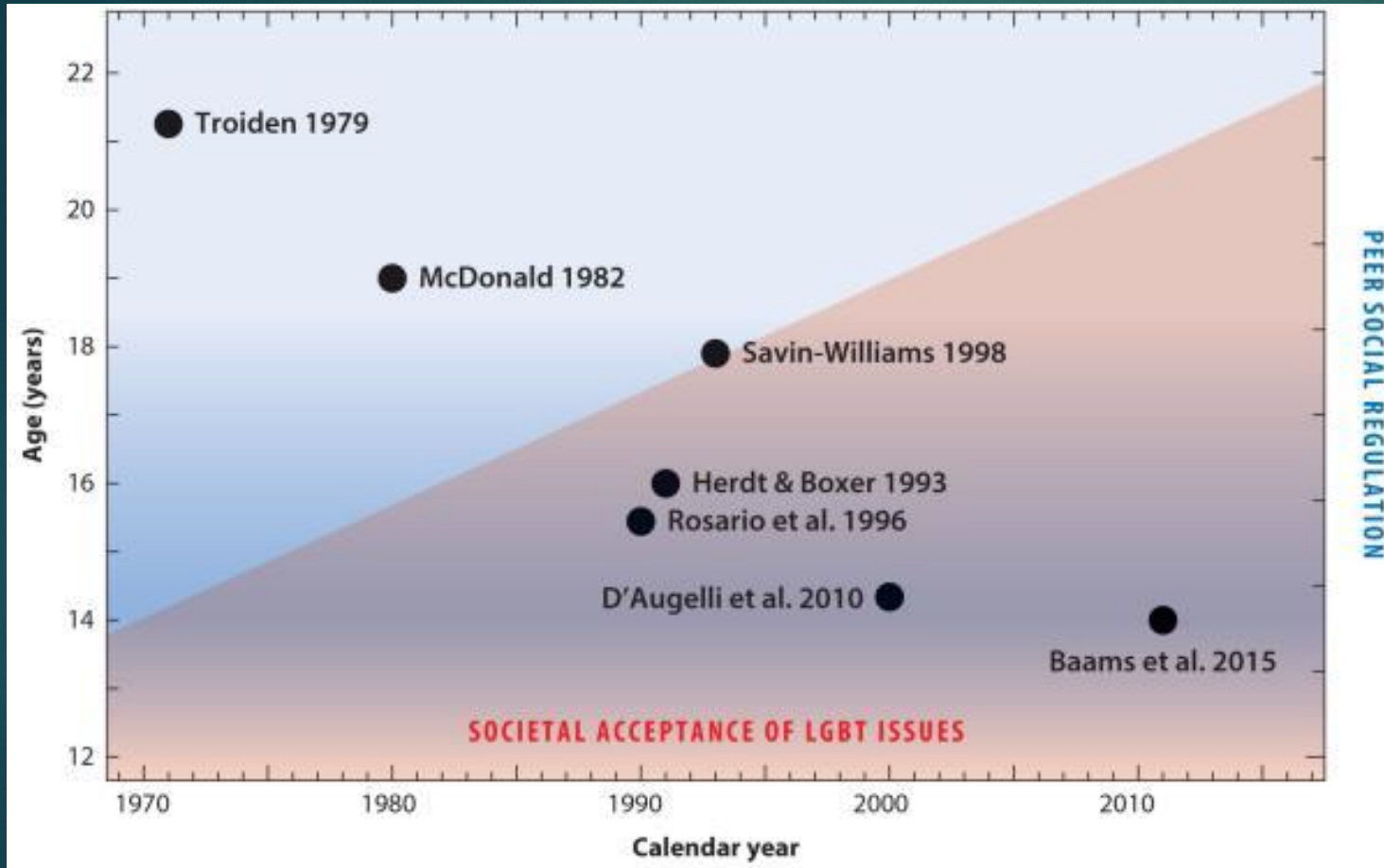
경계 및 기술

소셜 미디어, 비디오 앱,
포르노,섹스팅, 등.

- ❖ 자녀가 자신의 경계에 대해 생각하도록 격려할 때 기술 기반 시나리오를 포함해야 합니다.
- ▶ 앱이나 온라인을 통해 성적인 내용을 공유하는 것의 위험에 대해 자녀와 대화하십시오.
- ▶ 음란물은 사용 설명서가 아니라 오락을 위한 것임을 자녀에게 상기시키십시오.
- ▶ 집에서 기술 사용에 대한 경계를 설정합니다(X 시간 이후, 방 안 등).

성적 및 성별 정체성

청소년의 정체성 개발



성적 정체성/성향

(다우겔리, Hershberger, & Pilkington, 1998;
미국심리학회, 2013)

- * LGB 신원 인식: 10세
- * LGB 신원 셀프 라벨링: 14세
- * LGB 신원 최초 공개
 - * 친구에게: 16세
 - * 가족에게: 17세

성 정체성

(밴더버그, 2009)

- * 3-5세의 어린 아이들은 성별과 자신의 성 정체성을 이해할 수 있습니다..

7학년인 Kate는 그녀의 친구 Ray가 이제 Rachel에게 가서 그들/그들 대명사를 사용하고 있다고 말합니다. 그녀는 또한 그녀의 다른 친구 Crystal이 범성애자라고 말합니다. 당신은 이 모든 단어들이 무엇을 의미하는지, 케이트가 당신에게 말하는 이유를 확신하지 못합니다.

“말해줘서 고마워. Rachel의 대명사를 연습해야겠어. 그 모든 것들에 대해 어떻게 생각하세요? 질문있으세요?”

- 새로운 정체성을 흡수하는 데 시간이 필요하다는 모델
- 자녀가 모든 답을 가지고 있다고 가정하지 마십시오
- 그들의 생각과 감정에 대해 궁금해하십시오.
 - “어떤 사람들은 자신의 정체성을 더 빨리 파악하고 다른 사람들은 나중에 자신에 대해 알게 됩니다. 아마도 당신은...”

건강한 성 발달 지원

집에서 사용할 전략

- ▶ 궁금해! 질문.
- ▶ 청소년들이 가족, 친구, 파트너와 모든 종류의 경계를 논의할 수 있도록 현실적이거나 편안한 언어 및 의사소통 스타일을 찾도록 도와주십시오.
- ▶ 어색함이 정상이고 정상임을 인식하십시오!



질문? 생각? 논의...