

육아를 통해
사춘기

정신 건강 문제 주최
2024년 1월 23일

르네 Z. 도밍게즈(Renee Z. Dominguez) 박사 (그녀/그녀/그녀의)
가족서비스센터 공동대표

리지 애플비, LCSW (그녀/그녀/그녀)
청소년 서비스, 프라이드/쉐어 디렉터

1



- u 환영하는 환경 조성
의사소통
 너 자신을 알아라
- u 생리학은 의사소통에 영향을 미칩니다 u 감
정적 경험의 검증 u "문호 개방"을 위한 구
체적인 전략
 문화"
- u SOY
- u 궁금해 u
OARS
- u 성적 발달: 이야기할 내용 u 사춘기, 해부학, 생식 u 호감과
경계 u 성적 및 성별 정체성
- u 시나리오: 실제 적용

2



삼

압력, 스트레스, 불안: 삽화

귀하의 자녀가 학교에서 집으로 돌아오는데 눈에 띄게 괴로워하는 모습을 보입니다. 그들은 책을 내려놓고 눈물을 흘리며, 시험 직전에 몇 분 늦게 수업에 들어갔기 때문에 선생님이 완전히 그들을 불렀다고 말했습니다. 눈물을 흘리며 “이건 너무 억울해!”라고 울부짖는다.

Ø 수업에 늦지 말았어야 했어요! 당신은 모든 일에 늦었습니다.
내가 그보다 더 잘 가르쳐주지 않았나요?



Ø 큰 문제는 아닙니다. 내일쯤이면 터질 것입니다. 아무도 눈치 채지 못했을 것입니다. 그것에 대해 걱정할 필요도 없습니다.



Ø 계획을 더 잘 세우라고 몇 번이나 말했습니까?



Ø 글쎄, 당신은 무엇을 기대합니까? 늦었다면,
당신이 곤경에 처할 것이라는 것은 논리적으로 보일 뿐입니다.
그것은 자연스러운 결과이다.



Ø 다음에는 더 잘할 수 있어요! 나는 당신이 할 수 있다는 것을 알아요!



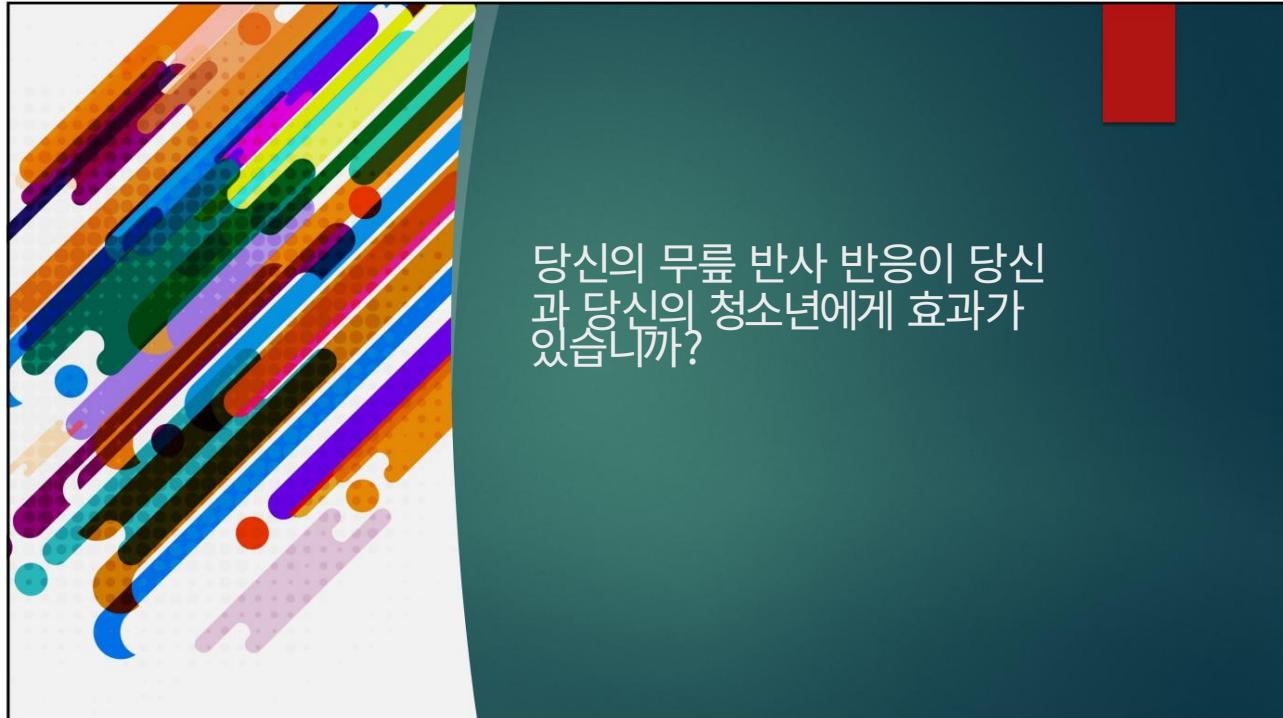
5

그 순간 당신은 무엇을 느끼고, 생각하고, 믿는가가 우선인가요? 당신에게 어떤 일이 일어나나요?

- u 당신의 임무는 자녀에게 인생 교훈을 가르치는 것입니다
- u 귀하의 임무는 자녀가 규칙을 따르도록 하는 것입니다
- u 당신의 임무는 기대를 반복하는 것입니다
- u 자녀의 부정적인 영향이 불편합니다. 당신은 그들이 기분이 나아지기를 원합니다

- u 당신은 이것이 큰 문제라고 생각하지 않습니다. 당신은 동의하지 않는다/당신은 짜증이 난다 "드라마"
- u 자녀의 행동이 귀하에게 나쁜 영향을 미친다고 생각하는 경우
- u 당신은 당신의 아이가 실패하지 않고 성공하기를 원합니다
- u Jones의 행동을 따라가고 싶어합니다. u 활성화/촉발되었습니다(예: 지각, 무례한 행동 등).

6



7

잠재적인 의도하지 않은 결과

- u 귀하의 청소년은 귀하가 자녀에게 전달하는 다른 어떤 내용도 듣지 못할 가능성이 높습니다.
- u 귀하의 청소년은 이러한 상호작용 후에 기분이 더 나빠질 수 있습니다.
- u 관계 실수. 귀하의 청소년 자녀는 앞으로 도움을 받기 위해 귀하에게 오지 않을 수도 있습니다.
대화를 계속하기 위해 문을 닫을 수도 있습니다.

8



없어진 물건 있어요?

9

정서적 경험 검증

- u 검증이란 자녀의 관점에서 상황을 보고 자녀의 감정을 있는 그대로 받아들이는 것입니다.

- u 그렇다고 동의한다는 뜻은 아닙니다
- u 승인한다는 의미는 아닙니다.
- u 자녀의 경험을 이해하려는 검증과 진정한 호기심은 지속적인 대화의 문을 열어 줍니다.
- u 초기 비네트
- u 정말 답답하고 힘든 하루를 보낸 것 같네요. 그것에 대해 더 자세히 말해 주세요.

10

청소년의 감정을 확인하십시오

경험

**REFLECT,
REPRIORITIZE,
and RECALIBRATE**



이것을 양육 우선순위이자 책임으로 생각하십시오.

청소년의 정서적 경험을 검증하십시오. 이를 통해 청소년과 연결되고 성찰, 의사소통 및 공동 문제 해결을 환영하는 정서적으로 안전한 환경을 조성할 수 있습니다.

11

부모의 스트레스 반응

12

생리학은 중요한 역할을 합니다: 뚜껑 뒤집기



13

너 자신을 알라!

당신의 반응을 이끄는 것은 무엇입니까 ?

pause
reflect
intend

14

“부모와의 강한 유대감은 아이들의 정신 건강 문제를 예방하는 묘책에 가장 가까운 것입니다.”

(스틱스러드와 존슨, 2021)

“사랑스럽고 조화로운 부모 또는 보호자와의 관계는 모든 어린이에게 가장 큰 보호 요소입니다.”

(나카자와, 2022)



15

...아이들과 효과적으로 의사소통하는 원칙은 실제로 1980년대(또는 1880년대) 이후로 변하지 않았습니다.

주의 깊게 경청하고, 이해하고, 조언을 제공하고, 우리의 관점을 아이들의 목구멍에 밀어 넣으려고 하지 않고, 정중하게 문제를 해결하는 것, 이는 모든 세대의 모든 양육 문제에 적용됩니다. 우리는 그것들을 새로운 개척에 적용하는 것을 기억하면 됩니다.”

스틱스러드 앤 존슨(Stixrud & Johnson), 당신은 뭐라고 말합니까? (2022) p.217-218

16

집에서 "개방형" 문화 만들기

- u 기꺼이 대화할 준비가 되어 있어야 합니다.
 - u “더 궁금한 점이 있으시면 언제든지 문의해 주세요.”
- u 수치심과 판단을 피하십시오.
 - u 다른 사람의 낌새를 씹지 마세요. 역겨운 것, 어리석은 것, 아니면 이상해.
- u 확인하고 공감합니다.
 - u 현재 상태를 유지하세요. 자녀의 감정이나 경험을 최소화하지 마십시오.
- u 추가 리소스를 제공합니다.
 - u 전문가나 유일한 자원이 되어야 한다는 욕구를 버리십시오.
귀하가 신뢰하는 다른 안전한 성인을 찾으십시오.

17

실천에 옮기기

- u 비판단적 반응: SOY
 - u 어떤 사람은… 다른 사람은… 당신은…
 - u “어떤 사람들은 사람이 많은 큰 학교에 가는 것을 정말 좋아해요. 다른 사람들은 학생 수가 적은 소규모 캠пус를 선호합니다. 둘 중 하나를 좋아할 수도 있고 중간에 뭔가를 원할 수도 있습니다.”
- u 궁금해:
 - u “이 관계가 당신이 기대했던 방식인지 궁금합니다.”
 - u 느낌을 확인합니다(내용이 아니더라도).
 - u “지금 정말 답답하신 것 같아요.” 또는 “그건 정말 그렇군요. 딱딱한!”

18

실천에 옮기기

OARS를 사용하여 의사결정 지원:

u 개방형 질문 -

- u 더 설명적인 정보를 이끌어냅니다.
- u 가정을 피하도록 도와주세요
- u 긍정적인 면("무엇을 좋아하시나요…?")에 집중할 수 있습니다.

u 확인 -

- u 이미 제공된 단어/아이디어를 확인합니다.

u 반사 -

- u 이해했는지 확인하세요.
- u 당신이 듣고 있다는 것을 보여주세요. ("당신은…."이라고 말하고 있습니다.)

u 요약 -

- u 플레이 중 긴장감을 이끌어내는 데 도움이 되도록 지금까지 설명한 모든 사항을 다룹니다.
- 당신 예. "당신은 Kate와 함께 시간을 보내는 것을 정말 좋아하지만 그녀가 메시지를 보내는 것은 좋아하지 않습니다.
당신은 반복적으로."

19

성적 발달

너 자신을 알라! 어린이의 성적 발달은 상당한 영향을 미칩니다.

부모님의 반응

u 성적 발달은 정상이라는 점을 명심하는 것이 중요합니다

u 장기적으로 자녀에 대한 희망을 염두에 두는 것이 중요합니다.
달리다…

u "THE talk"가 아닌 많은 이야기

u 당신이 그렇지 않으면 누가 무엇을 교육할 것인가?

u 그것에 대해 이야기한다고해서 그것이 일어나지는 않습니다!

u 당신의 반응을 인식하고 당신이 어디에 있는지 아는 것이 중요합니다.

이러한 문제와 귀하의 우선 순위가 무엇인지에 대해 이야기하고 청소년 성 발달 현실의 균형
을 유지하면서 긍정적이고 위협적이지 않은 방식으로 이를 전달할 수 있습니다.

20

연령에 맞는 대화

전국 성교육 표준

다를 주제 채점	
K-2	신체 부위의 고유한 이름, 다양한 종류의 가족 구조, 모든 생명체가 번식한다는 것을 이해하고, 동의(모두가 아니라고 말할 수 있음), 놀리는 것이 잘못이라는 것을 이해합니다.
3-5	형태와 기능, 사춘기의 사회적/정서적/신체적 변화, 생식을 위한 사춘기, 성적 취향/정체성, 건강한 관계, 동의, 과롭힘을 포함한 생식 시스템
6-8	형태와 기능, 사춘기 및 청소년기의 변화, 성 역할, 성적/성 정체성, 성적 행동, 금욕 및 피임/성병 예방(콘돔 및 응급 피임 포함), 초기 연애 관계, 성희롱, 동의, 성폭행을 포함한 생식 시스템

21

사춘기, 해부학 및 생식

22

사춘기

사회적, 정서적, &
물리적 변화

u 귀하의 자녀가 신체 부위(자신의 신체 및 기타 해부학적 구조 모두)에 대한 의학적으로 정확한 용어를 알고 있는지 확인하십시오.

u 사춘기 동안 일어날 변화에 대해 논의하고 자녀가 이에 대처할 계획(특히 생리, 몽정, 예상치 못한 발기)을 알고 있는지 확인하십시오.

23

6학년 학생은 저녁 식사 후 방에서 숙제를 하고 있습니다. 당신은 지나가다가 문이 닫혀 있다는 것을 깨닫는데, 이는 특이한 일입니다. 걱정이 되어 문을 열자 아이가 자신의 성기를 만지는 모습이 보입니다.

- 침착해지세요. 나중에 확인해달라고 요청하세요.
- 자위는 정상적인 것이며 화가 난 것이 아니라는 점을 설명하십시오.
- 이 나이에는 아이가 스스로 자신의 몸을 탐색할 것으로 기대한다는 점을 아이가 확실히 알도록 하십시오. 다른 사람이 자신의 몸을 만지면 알려주기를 원합니다.
- 자신의 신체에 대해 궁금한 점이 있는지 물어보십시오.
- 자위나 기분 좋은 방식으로 몸을 만지는 것이 적절한 사적인 행동임을 다시 한번 강조하십시오.

24

분쇄 및 경계

25

우리 자신의 경계를 아는 것: 우정!

자기 반성

- u 예: 신체, 기술, 언어, 시간
함께 보낸 시간, 다른 사람들과 무슨 이야기를 나누었는지 등등.
- u 자녀가 자신의 행동 패턴을 식별하여 자신의 경계를 정하는 방법을 배우도록 도와주십시오. "Kate가 늦은 밤에 문자를 보내는 것이 마음에 들지 않는 것 같습니다."

실험

- u 우리는 종종 우리의 것이 무엇인지 모릅니다.
경계는 넘어질 때까지입니다. 괜찮습니다!
- u 젊은이들이 내부 체크인을 구축하도록 도와주세요. 기분이 좋나요?
- u 아이들이 정지 신호를 식별하도록 도와주세요 - 언제 직접 확인해야 하나요?

26

당신은 가족과 함께 저녁을 먹으러 나갔습니다. 귀하의 자녀는 친구와 계속 문자/메시지를 주고받으며 점점 더 화를 내고 있는 것 같습니다. 당신은 밖에서 맛있는 저녁을 먹고 싶어서 좌절감을 느꼈지만, 그들은 전화를 내려놓을 수 없었습니다.

- “당신이 좌절감을 느끼는 것 같습니다.”
- “당신은 좌절하지 않는다고 말하는데, 새로운 메시지를 받을 때 어깨가 계속 올라가는 것을 나는 알아차렸습니다. 혹시 예상한 대로 대화가 진행되지 않는 것은 아닌지 궁금합니다.”
- “일이 예상대로 진행되지 않을 때 실망스럽습니다.”
- “지금 당장은 그 문제에 대해 나와 이야기하고 싶지 않다고 들었습니다. 하지만 마음이 바뀌면 나중에 이야기하고 싶습니다.”

27

8학년 Crystal에게는 첫 남자친구인 James가 있습니다. 크리스탈과 제임스가 최근 첫 키스를 했다는 사실을 알고 계시나요?
Crystal이 자신의 경계에 대해 생각했는지 확실하지 않습니다.

- 관계와 Crystal의 감정을 확인합니다.
- 귀하의 우려 사항에 대해 솔직하게 말하십시오.
 - “나는 당신과 제임스가 키스했다는 것을 압니다. 더 나아갈 생각은 해봤어? James는 다른 방법으로 몸을 만지는 것에 대해 생각했을 수도 있으므로 자신이 편한 것이 무엇인지 생각하는 것이 중요합니다. 당신이 무엇을 준비하고 있는지 어떻게 알 수 있는지 궁금합니다.”
- 특정 행동을 금지하는 극단적인 행동을 피하십시오. “문 열림”과 같은 규칙을 시도해 보세요.

28

타인의 경계 존중

우리는 다른 사람의 감정을 통제할 수 없습니다.

누군가가 불편하거나 관심이 없다는 신호는 무엇입니까?

- u 당신 같은 사람을 만들 수는 없습니다.
- u 때로는 우리에 관한 것이 아닙니다.

- 너 싸우다
- u 비행
- u 동결

29

누군가를 거부하다

“아니요”라고 말하는 것은 “예”라고 묻는 것만큼 어려울 수 있습니다.

- u 진실을 말하세요. 진실을 말하세요. 진실을 말하세요.
- u 마음이 바뀌어도 좋고, 몰라도 괜찮습니다.
- u 우리가 누군가를 거절한다면 친절을 실천하십시오. 황금률을 기억하세요.
- u 누군가가 우리의 “아니오”를 존중하지 않는다면, 지금이 여러분의 지원자(부모/돌보미, 교사, 상담사 등)에게 연락할 좋은 기회입니다.

30

다이렉트는 친절해요.

브레네 브라운

31

경계 및 기술

소셜 미디어, 비디오 앱, 포르노, 섹스
팅 등

v 자녀가 자신의 경계에 대해 생각하도록 격려
할 때 기술 기반 시나리오를 포함시키십시오.

u 앱이나 온라인을 통해 성적인 콘텐츠를 공유
하는 것의 위험성에 대해 자녀와 이야기하십
시오.

u 자녀에게 다음을 상기시켜주세요
음란물은 오락용이지 사용법 매뉴얼이
아닙니다.

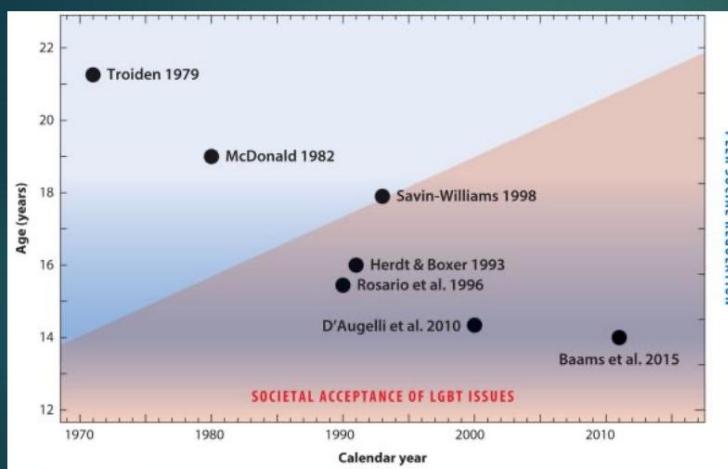
u 집에 경계를 설정하세요
기술 사용 관련(X 시간 이후, 방 안 등)

32

성적 및 성별 정체성

33

청소년의 정체성 개발



성적 정체성/지향 (d'Augelli, Hershberger, & Pilkington, 1998;
미국심리학회, 2013)

- * LGB 신원인식 : 10세
- * LGB 아이덴티티 셀프 라벨링 : 14세
- * LGB 신원 최초 공개
 - * 친구에게 : 16세
 - * 가족 대상: 17세

성 정체성

(밴더버그, 2009)

- * 3~5세 어린이는 성별과 자신의 성정체성을 이해할 수 있습니다.

34

7학년 학생인 Kate는 자신의 친구 Ray가 이제 Rachel이라는 이름을 사용하고 그들/그들 대명사를 사용한다고 말합니다. 그녀는 또한 그녀의 다른 친구 Crystal이 범성애자라고 말합니다.

당신은 이 모든 단어가 무엇을 의미하는지, 케이트가 왜 당신에게 말하는지 확신하지 못합니다.

“말해주셔서 감사합니다. Rachel의 대명사를 연습해야 할 것 같아요. 그 모든 것들에 대해 당신은 무엇을 생각하고 있습니까? 질문있으세요?”

- 새로운 정체성을 흡수하는 데 시간이 필요하다는 모델을 제시합니다.
- 자녀가 모든 답을 갖고 있다고 가정하지 마십시오.
- 상대방의 생각과 감정에 대해 호기심을 가지십시오.
 - “어떤 사람들은 자신의 정체성을 더 빨리 알아내고, 다른 사람들은 자신에 대해 나중에 알게 됩니다.
아마도 당신은...”

35

당신은 호기심을 가져
라! 질문.

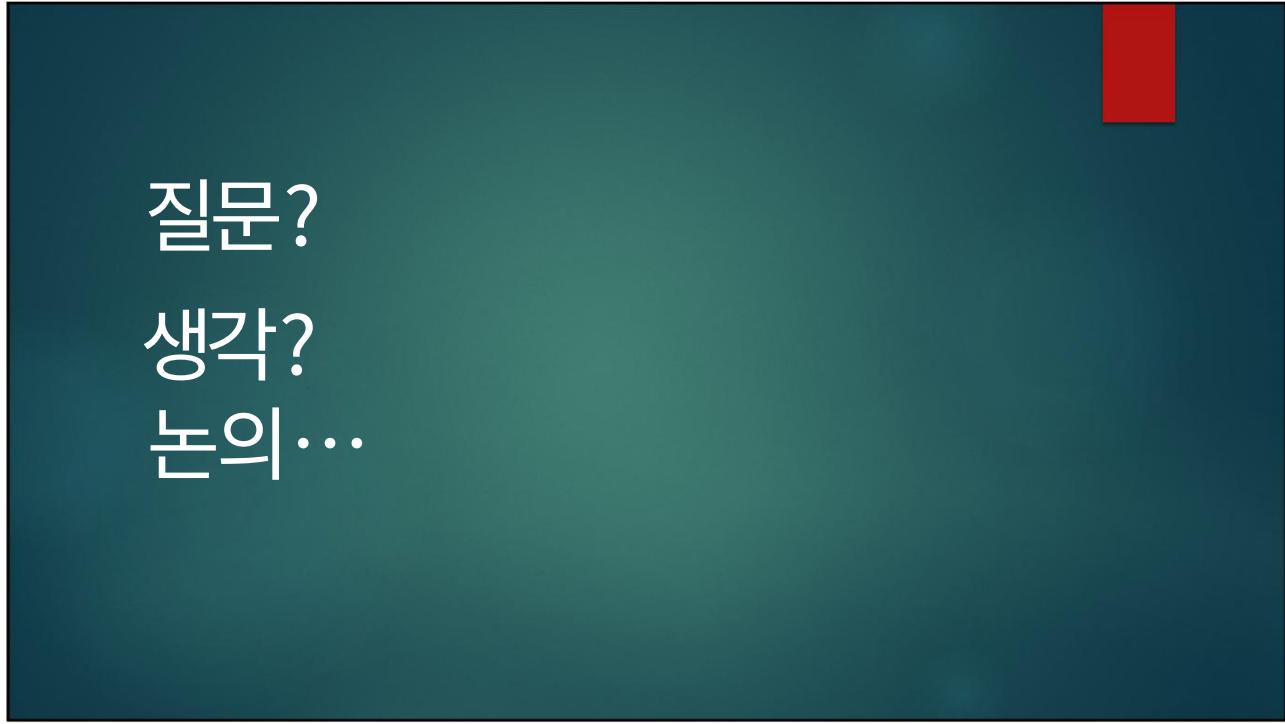
지원 건강한 성적 개발

집에서 사용하는 전략

□ 청소년들이 가족, 친구, 파트너와 모든 종류의 경계에 대해 논의할 수 있도록 현실적 이거나 편안하게 느껴지는 언어 및 의사소통 스타일을 찾도록 도와주십시오.

□ 어색함은 괜찮고 정상이라는 것을 인식하세요!

36



질문?
생각?
논의…