

도전적 행동

Topic No.2. Challenging Behaviour. August. 1999. Korean.

어린이와 청소년들의 도전적 행동을 둘러싼 주요 문제에는 어떤 것들이 있습니까?

대부분 모든 어린이는 때때로 지나친 요구를 하거나 다루기 어려울 때가 있으며, 특히 유아들의 경우는 더욱 그러합니다. 도전적이거나 파괴적 행동이 지속되고 더욱 심해질 경우에는 가족 및 지역사회에 큰 문제가 될 수 있습니다.

지나칠 정도의 파괴적이거나 공격적인 행동은 어느 연령이건 심각하게 받아들여져야 합니다. 한 때의 "현상" 이라던가 "자라면서 고쳐질 것" 이라고 안위하면 안됩니다. 어린이와 청소년들의 이러한 행동은 자주 격앙되거나 흥분하고 짜증내며 쉽게 좌절하는데서 비롯될 수 있습니다.

어린이와의 접촉이 잦은 부모나 보호자의 입장에서 볼 때 우려가 될 경우, 어린이 및 청소년 정신건강 전문가에 의해 종합적인 검사를 받도록 조치를 취해야 합니다. 전문가들은 어린이의 행동을 긍정적인 쪽으로 이끌 수 있도록 부모를 도와 드리게 됩니다.

어린이가 공격적일 때 볼 수 있는 행동은 어떤 것들이 있습니까?

공격적인 행동들은 다음과 같습니다:

- 폭발적인 분노 발작
- 신체적 공격
- 싸움, 위협 및 타인에게 상처를 입히는 행동
- 흥기 사용
- 애완동물이나 동물들에게 보이는 잔인함
- 고의적인 기물 파손 및 파괴행위

또한 부모는 자녀 교육이 가혹하거나 불공평해서는 안되며, 훈육이 자녀들의 배움을 위한 것이라는 것을 명심해야 합니다. 체벌은 자녀들의 행동을 종종 악화시킬 수 있습니다. 또한 어린이와 청소년들이 가정 폭력을 목격하는 것은 그들이 직접 폭력을 당하는 것만큼의 악영향을 미칠 수 있습니다. 폭력적인 텔레비전 프로그램이나 비디오게임 역시, 무방비 상태의 어린이들에게 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다. 즉, 폭력이 폭력을 낳게 되는 것입니다.

분노 (tantrum) 는 정확히 무엇을 뜻합니까?

분노는 자신의 감정을 억제하지 못하고 난폭하게 화를 내는 것을 뜻합니다.

분노는 아이들이 욕구불만이거나 스트레스를 받았을 때 나타나는 현상입니다. 가끔씩 보이는 분노는 어린이의 성장과정에서 정상적인 것이나, 만약 자녀가 자주 분노, 발작하거나 상태가 극도로 심해질 경우에는 주의를 기울여야 할 필요가 있습니다.

어린이가 분노 발작을 극복하도록 부모는 어떻게 도와 줄 수 있습니까?

- 정기적으로 자녀와 함께 편안한 시간을 갖는 것.
- 자녀가 잘 하는 것들을 칭찬해 주는 것.
- 자녀에게 스트레스를 주는 원인이 있는지 알아보는 것 - 예를 들어 차일드 케어에 가기 시작했을 경우나 새로이 동생이 태어났을 경우, 그리고 부부싸움이나 학원폭력을 경험했을 경우 등.

만약 이러한 어린이의 도전적 행동을 방관하게 되면 어떤 결과가 발생할 수 있습니까?

도전적 행동과 같은 문제는 어린이와 청소년의 학교생활 및 문제 해결 능력, 삶의 과정에서 받는 스트레스에 대처하는 방법, 그리고 가족과 친구들간의 정상적인 관계 유지를 방해할 수도 있습니다. 파괴적인 행동은 어린이가 친구를 사귀는 데에 어려움을 줄 수 있으며, 가족관계에도 충동을 가져올 수 있습니다. 치료를 받지 않은 어린이와 청소년들의 경우, 결국 학교문제로까지 비화되며 법적으로나 취업문제, 더 나아가 자신의 가정을 꾸리는 데도 문제를 가져올 수 있습니다.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) - 주의력 결핍 행동 과다 장애는 무엇입니까?

아주 어린아이들일 경우 집중할 수 있는 시간의 폭이 짧고 충동적인 행동을 하는 경향이 있으나, 이것은 성장하며 점차 향상됩니다. 만약 이러한 문제가 심해지거나 지속될 때에는 ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - 주의력 결핍 행동 과다 장애) 때문이라고 볼 수 있습니다. ADHD문제를 겪고 있는 어린이들은 어떤 지시에 주목하거나, 과제를 끝내는 일, 다른 아이들과 어울리는 것, 그리고 안전한 상태로 있는 것 등에서 어려움을 느끼게 됩니다.

ADHD를 나타내는 증세는 어떤 것들이 있습니까?

만약 다음과 같은 증세가 6개월 이상 계속될 때에는 전문가의 도움을 요청해야만 합니다:

- 주변의 사물이나 여러 가지 다른 생각으로 인해 쉽게 산만해지는 경우, 오랜 시간 동안 한가지 일에 집중하지 못할 경우.
- 지나치게 활발하거나, 압전히 있지 못하고 말을 많이 하는 경우.
- 결과에 대해 생각하지 않고 충동적으로 행동하는 경우 (예를 들어 기물을 파손하거나 다른 사람들을 다치게 하는 것).

이러한 어린이들은 친구를 사귀는 데 어려움을 겪을 수 있고, 학교 생활에서 문제를 야기시키고, 부당하게 "나쁜 사람"으로 낙인찍힐 수도 있습니다. 만약 여러분의 자녀에게 도움이 필요하다고 판단 될 경우에는 망설이지 마시고 전문가의 도움을 받으십시오.

자녀가 어떤 행동을 하든지 부모는 자녀에게 해를 입히거나 자녀를 버리지 않을 것이라는 것을 자녀가 알 수 있도록 해야 합니다. 또 자녀들이 감정을 다스릴 수 있도록 도와줄 수 있는 사람이 바로 부모라는 것도 알게 해야 합니다. 무엇이 자녀에게 그런 느낌을 갖게 하고, 그런 행동을 하게 하는지를 찾아서 함께 이해하고, 자녀가 문제를 해결할 수 있도록 부모가 도와주십시오. 자녀에게 감정이라는 것은 조절할 수 있는 것이고, 더 나은 방향으로 표현될 수 있는 것이라고 가르쳐 주는 것이 바람직합니다.

도움을 받을 수 있는 곳:

- 여러분의 가정의(GP)
- 지역 보건소(Community Health Centre)나 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가 등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화 번호를 참조하시면 됩니다.) 지역 건강 서비스 (Area Health Service - 일과시간 중).
- 소아과 의사나 아동심리학자/정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬츄럴 멘탈헬스 센터)
02 9840 3899로 문의하실 수도 있습니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS)131 450으로 전화하셔서 TMHC 전화번호 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911(무료전화)로 전화하시면 TMHC(트랜스컬츄럴 멘탈 헬스 센터)와 연결됩니다.