

자폐 아동의 분노발작(tantrum)과 심리탈진(meltdown)을 줄이는 방법

- 다섯 가지 방법:

1. 심리탈진(meltdown)을 다루는 방법
2. 분노발작(tantrum)을 다루는 방법
3. 분노발작(tantrum)을 'ABC'를 사용하여 대처하기
4. 자녀의 의사소통을 도와주기
5. 추가적인 팁

1. 심리탈진을 다루는 방법

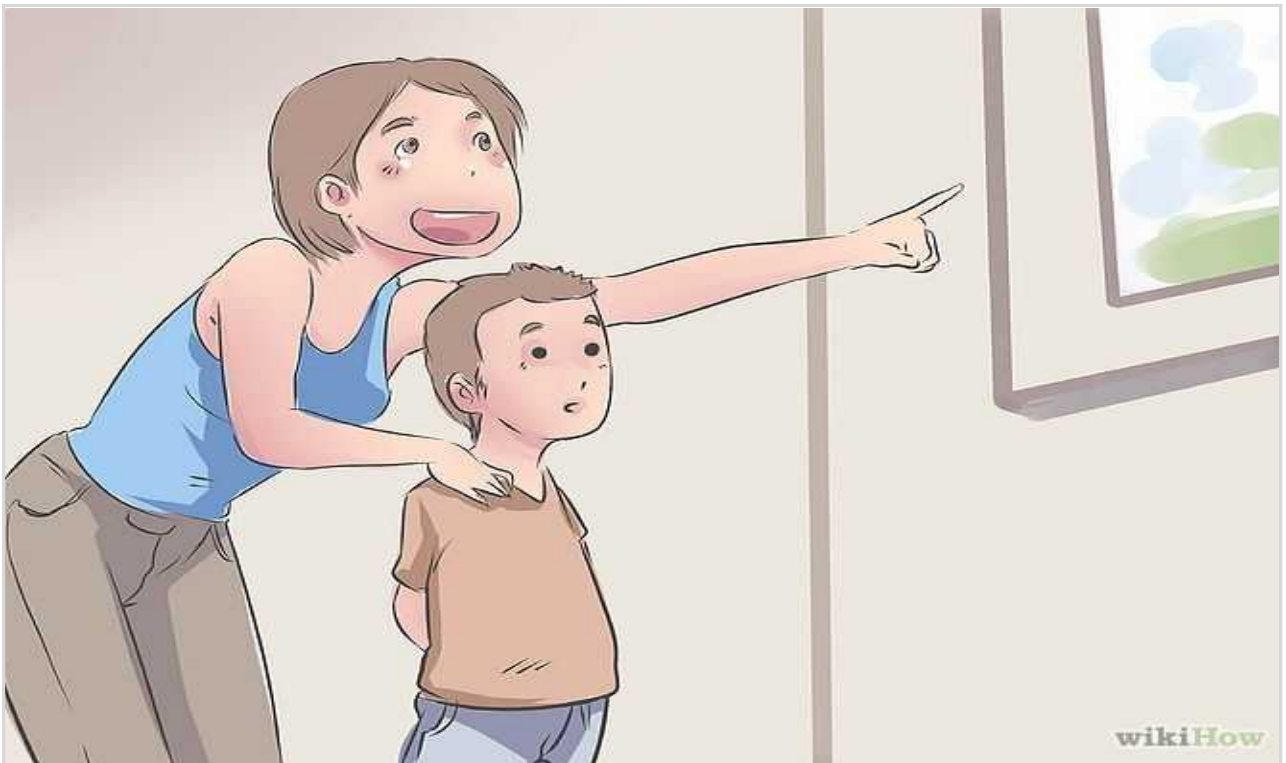
심리탈진은 자폐성 장애인이 그동안 억눌러 왔던 스트레스를 더 이상 다스릴 수 없는 상황입니다. 그리고 이것은 마치 분노발작(tantrum)처럼 보이는 폭발 속에서 분출됩니다. 그러나 이것은 의도적으로 행해지는 것이 아니며, 자폐아동은 무력한 감정과 압도당한 기분을 느끼게 됩니다.



(1) 자녀의 심리탈진은 대개 자녀가 욕구 불만이 있을 때 초래된다는 것을 이해하십시오.

자폐인들은 자신이 까다로워지기를 바라기 때문에 심리탈진(meltdown)하는 것이 아닙니다. 다만 뭔가 스트레스를 주는 것이 있기 때문에 그렇게 되는 것입니다. 그들은 아마도 자신이 상황이나 자극, 아니면 일상의 변화에 대처할 수 없다고 말하려 할 것입니다. 그들은 대개 불만으로 인해 심리탈진하거나, 다른 의사소통 시도가 실패했을 경우에 최후의 수단으로써 심리탈진하는 편입니다.

* 심리탈진(meltdown)은 다양한 유형을 포함할 수 있습니다. 그 유형에는 소리 지르기, 울기, 귀를 가리기, 자해행위, 혹은 간헐적인 공격성 표출이 포함됩니다.



(2) 자폐아동에게 가정생활이 더욱 편안해질 수 있는 방법을 찾아보십시오.

심리탈진은 억눌린 스트레스에서 오는 것입니다. 그러므로 친숙한 환경을 만드는 것은 아이의 일상에서 스트레스를 유발하는 것을 최소화할 수 있습니다.

* 일상적인 규칙을 따름으로써 자녀에게 안정감을 주십시오. 일정을 그림으로 만드는 것은 자녀가 일상생활을 시각화하는데 도움이 될 수 있습니다.

* 만약 변화가 일어나야 한다면, 아이에게 그 변화를 보여줌으로써 자녀가 이러한 변화를 준비할 수 있도록 하는 것이 최고의 방법입니다. 변화를 보여주는 방법은 그림이나 사회 상황 이야기(social stories)를 통해야 합니다. 자녀에게 그 변화가 왜 일어나야만 하는지를 설명해 주십시오. 이것은 자녀가 자신이 무엇을 기대해야 하는지 이해하고 실제로 변화가 일어났을 때 침착함을 유지하는데 도움이 될 것입니다.

* 필요에 따라 자녀가 스트레스가 심한 상황을 떠날 수 있도록 허락해 주십시오.



(3) 자녀에게 스트레스를 다스리는 기술을 가르쳐 주십시오.

몇몇 자폐아동의 경우 자신의 감정을 어떻게 다루어야 하는지 이해하지 못하므로, 추가 지도가 필요할 수 있습니다. 자녀가 스트레스를 다스리는 기술을 성공적으로 실행했다면 그를 축하해주십시오.

* 스트레스를 유발하는 특정한 요소들(시끄러운 소리, 불비는 방 등)에 대한 계획을 세워 보십시오.

* 자신을 안정시키는 기술을 가르치십시오: 심호흡, 숫자 세기, 휴식 취하기 등.

* 자녀가 자신을 성가시게 하는 것을 얘기할 수 있도록 하는 방안을 마련해 보십시오.



(4) 자녀가 스트레스를 받고 자신의 이러한 감정을 증명해 보이려 한다면 이를 인지하십시오.

당신이 자녀의 욕구를 자연스럽게 중요한 것으로 다룬다면, 자녀들이 자신의 욕구를 표현해도 된다는 사실을 배우는 데 도움이 될 것입니다.

* "네가 얼굴을 온통 찡그리고 있는 것을 봤어. 쿵쥔거리는 시끄러운 소리가 너를 방해하니? 네 언니한테 밖에 나가서 놀라고 말해줄 수 있어."

* "오늘 화가 나 보이네. 왜 기분이 안 좋은지 말 해줄 수 있겠니?"



(5) 당신이 긍정적인 역할 모델이 되십시오.

자녀가 스트레스를 받으면 그는 당신을 관찰하고 당신의 대응법을 흉내 냄으로써 배웁니다. 시원시원하고 분명하게 당신의 감정을 표현하고, 필요하다면 조용한 시간을 갖는 것은, 자녀가 똑같은 행동을 배우는 데 도움이 될 것입니다.

* 당신의 선택사항을 말로 하는 것을 한번 생각해 보십시오. "나는 지금 화가 나 있어, 그러니까 나는 신속히 휴식을 취하고 심호흡을 할 거야. 그렇게 한 다음에 바로 돌아와야지."

* 당신이 여러 번 행동하고 나면, 자녀가 직접 그 행동을 시도할 가능성이 생깁니다.



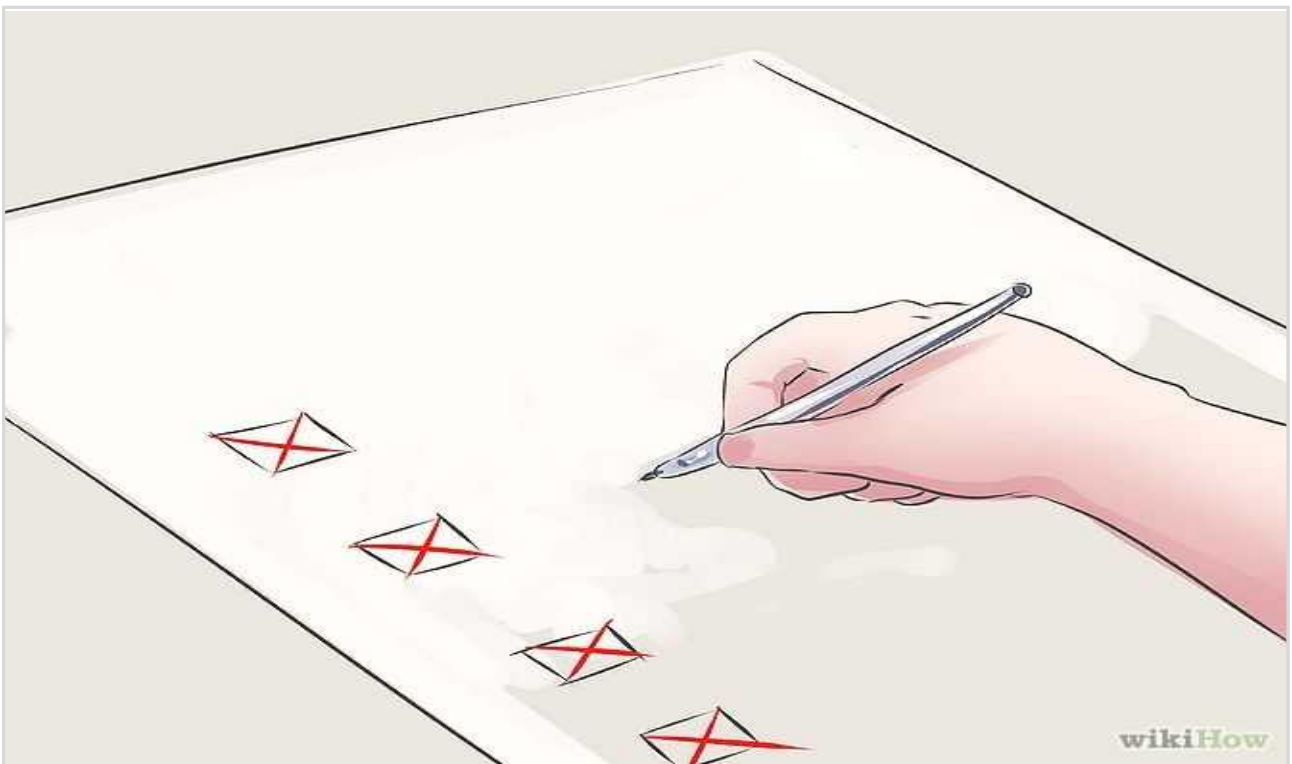
wikiHow

(6) 자녀를 위한 조용한 공간을 마련해 주십시오.

자녀가 다양한 시야, 소리, 냄새, 감촉을 처리하고 조절하는데 있어서 어려움을 가질 수 있다는 것을 인식하는 것은 중요합니다. 지나치게 많은 자극이 있으면 자녀는 스트레스를 받아 감정적으로 압도당할 수 있으며, 쉽게 심리탈진할 수 있습니다. 이러한 환경에서는 조용한 방이 자녀가 마음을 안정시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

* 자녀가 자신이 그 방이 필요하다는 신호를 표현하는 방법을 알려주십시오. 방을 가리키거나, 방을 나타내는 그림 카드를 보여주거나, 수화를 사용하거나, 타자를 활용할 수도 있으며, 말로 물어볼 수도 있습니다.

* 추가적인 팁을 원하신다면「마음을 가라앉히는 방 모퉁이를 만드는 방법」페이지를 읽어보십시오.



wikiHow

(7) 심리탈진(meltdown)일지를 만들어 보십시오.

단 이것은 처벌을 위한 것이 아니며, 무슨 일이 일어났는지 이해하기 위함입니다.

* 무엇이 자녀를 화나게 만들었는가? (자녀가 스트레스를 몇 시간 동안 억눌렀을 수도 있다는 것을 고려하십시오.)

* 자녀가 보여주는 스트레스의 신호는 무엇인가?

* 자녀에게 스트레스가 쌓이고 있음을 인식했을 때 무엇을 하셨습니까? 그것은 효과가 있었습니까?

* 앞으로 비슷한 종류의 심리탈진을 어떻게 막을 수 있을까요?



(8) 자폐는 때리거나 짓궂어지기(being mean)를 위한 변명이 될 수 없음을 기억하십시오.

만약 자녀가 남에게 짓궂어진다면, 일단 기분을 가라앉히라고 말해주십시오. 특정한 행위가 받아들여 질 수 없음을 설명해준 다음에, 대신에 어떤 행동을 할 수 있을지 말해주십시오.

* "네가 네 남동생을 때린 건 잘 한 일이 아니야. 네가 화가 나 있었음을 이해하지만, 남을 때리면 그 사람은 다치게 돼. 그리고 화가 났을 때 사람들을 다치게 해서는 안 돼. 네가 미치도록 화가 난다면, 일단 숨을 깊이 들이쉬고 휴식을 취해. 아니면 내게 그 문제를 말해줘도 되고."



(9) 심리탈진(meltdown)중에는 절대로 경찰을 부르지 마십시오.

자폐증 환자들이 경찰의 관리 하에 있을 때 정신적 외상을 입거나 죽게 되는 경우가 있습니다. 당신이 자녀의 심리탈진을 통제할 수 없다면, 자녀를 돌보는 사람들 중에서 도움을 구해 보십시오.

* 오직 극단적이고, 신체적으로 해로운 상황에서만 경찰을 부르십시오.

2. 분노발작(tantrum)을 다루는 방법

분노발작(tantrum)은 자녀가 무엇인가를 원하지만 그것을 얻지 못했을 때 발생합니다. 그러면 자녀는 어른의 행동을 통제하기를 바라는 마음으로 특정 행동을 시작하기로 결정하게 됩니다.



(1) 당신의 행동이 자녀의 분노발작(tantrum)에 영향을 미칠 수 있음을 알아두십시오.

만약 당신이 자녀가 원하는 것을 준다면(예를 들어, 아이스크림이나 늦춰진 목욕시간/취침시간), 자녀는 분노발작이 자신이 원하는 것을 얻을 수 있는 좋은 방법이라는 것을 알게 될 것입니다.



(2) 어린아이일 경우가 분노발작을 다루기가 훨씬 쉽습니다.

예를 들어, 6살 아이가 자신의 몸을 바닥에 내던지는 것이 16살 소년이 같은 행동을 하는 것보다 중재하기가 훨씬 쉽습니다. 또한, 어린 경우에는 부상을 입을 가능성도 더욱 적습니다.



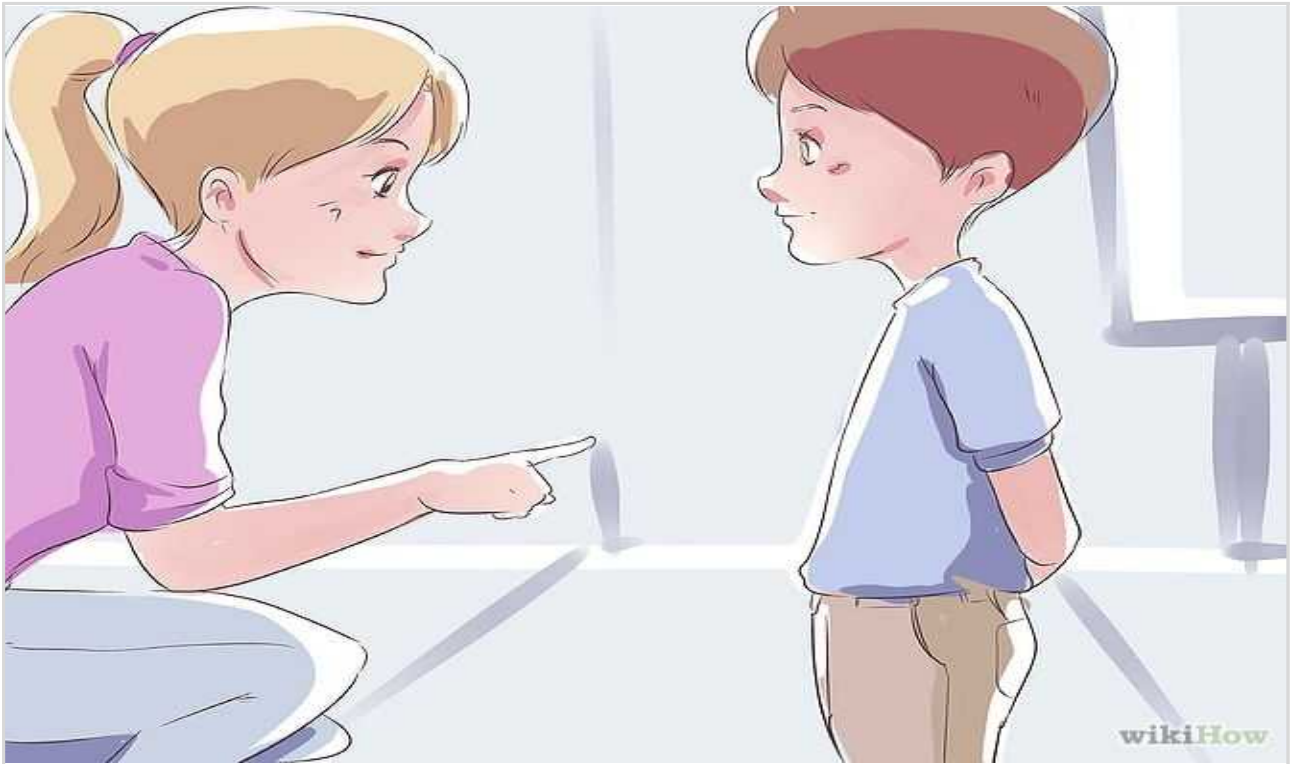
(3) 의도적인 무시는 소리 지르기, 욕설, 부루통해지기를 다루는 최고의 방법이 될 수 있습니다.

이것은 자신의 행동이 주목을 끌기 위한 효과적인 방법이 아니라는 것을 자녀에게 가르쳐줄 것입니다. 이러한 생각을 분명하게 소통하는 것은 도움이 됩니다. 예를 들어, "나는 네가 그곳에서 부루통해져있으면 무엇이 잘못되었는지 이해할 수 없어. 하지만 네가 마음을 조금만 가라앉히고 무엇이 잘못되었는지 설명해 줄 수 있다면, 나는 기꺼이 들어줄 거야."



(4) 만약에 자녀의 행위가 짓궂어지거나 위험한 것을 하려고 한다면 개입하십시오.

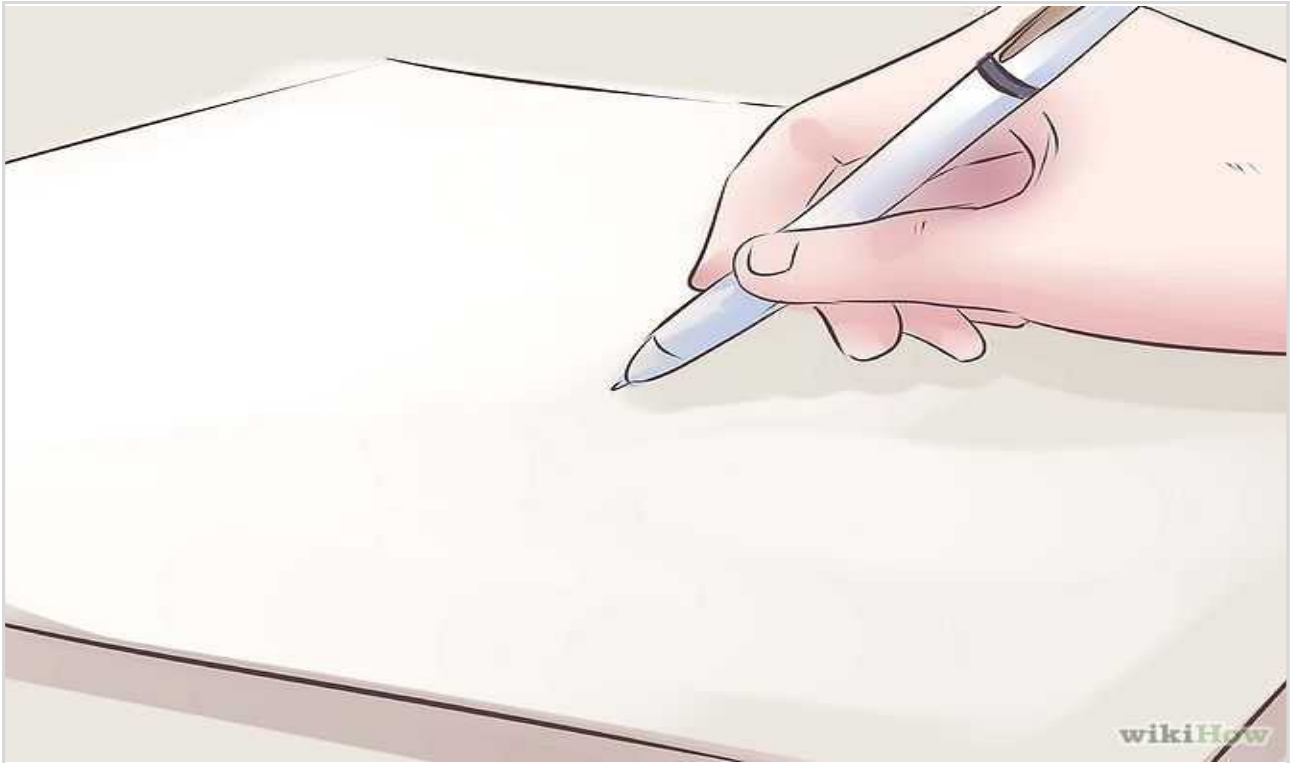
자녀가 물건을 던지려고 하거나, 남의 물건을 훔치려고 하거나, 남을 때리려고 한다면 개입하십시오.



(5) 자녀가 더 나은 행동을 하도록 요청하십시오.

건설적인 행동을 선택할 수 있는 방법을 말해주는 것은 자녀가 자신이 원하는 것을 얻는 방법을 알도록 (아니면 최소한 부모가 말을 들어주거나 타협해주는 것을 얻더라도) 안내할 것입니다. “만약 네가 나의 도움을 바란다면, 너는 심호흡을 조금 한 다음에 내게 무엇이 잘못되었는지를 말해줄 수 있어. 내가 필요하다면, 네 옆에 있어줄게.”

3. 분노발작(tantrum)을 'ABC'를 사용하여 대처하기



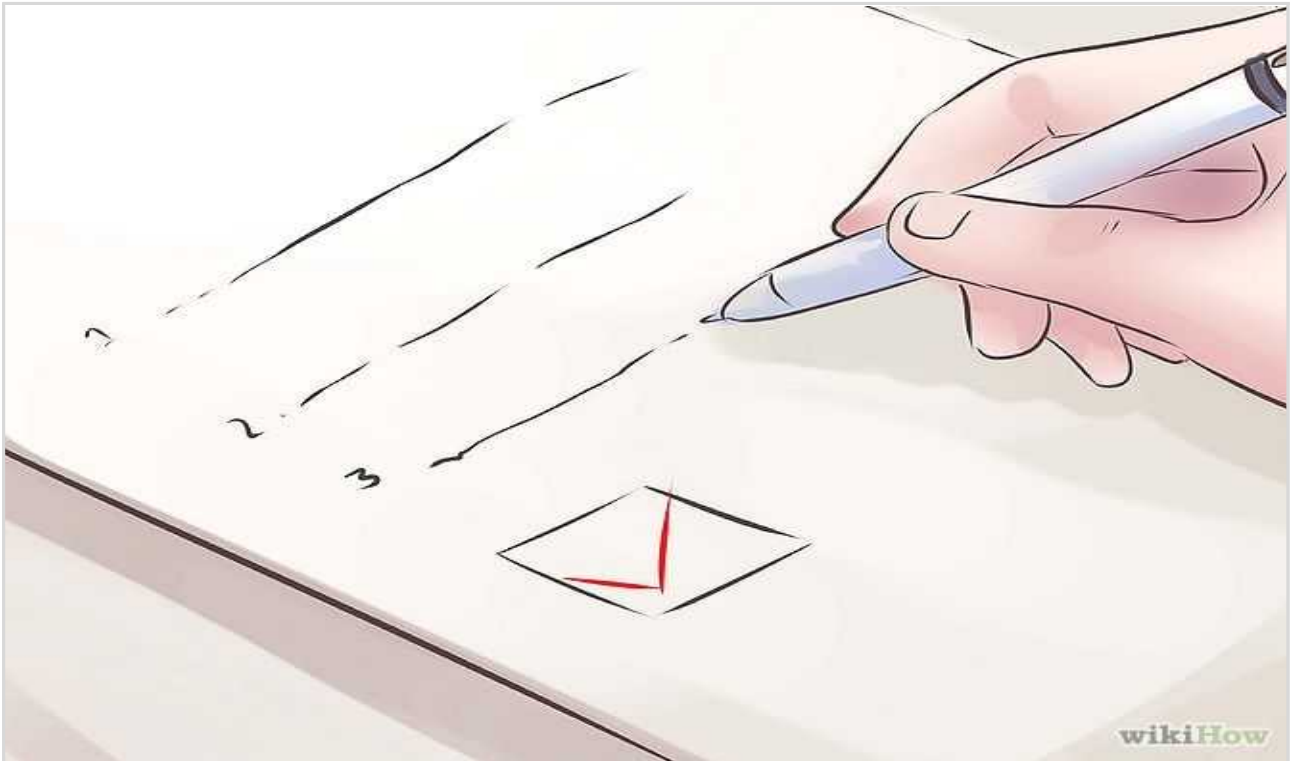
(1) A(Ahead): 문제보다 “앞서(Ahead)”가십시오.

분노발작이 규칙적으로 일어나는 시기(예를 들어: 여행 전, 목욕 전, 수면 중 등)에 관한 기록을 남기십시오(가급적이면 일기로 기록하기를 바랍니다). 문제의 ABC (A: 선행사건(Antecedents), B: 행위(Behaviours), C: 결과(Consequences))를 기록하십시오. 이렇게 하면, 당신은 자녀의 행동이 무엇이며, 문제를 예방하기 위해, 문제가 일어났을 때 조치를 취하기 위해 무엇을 할 수 있는지 발견할 수 있을 것입니다.

* A - 선행사건(Antecedents): 분노발작을 초래한 요소는 무엇이었는가(시간, 날짜, 장소, 사건)? 이러한 요소들이 문제에 어떠한 영향을 미쳤는가? 당신이 자녀에게 고통스럽거나 자녀를 성가시게 하는 행동을 하고 있지는 않았는가?

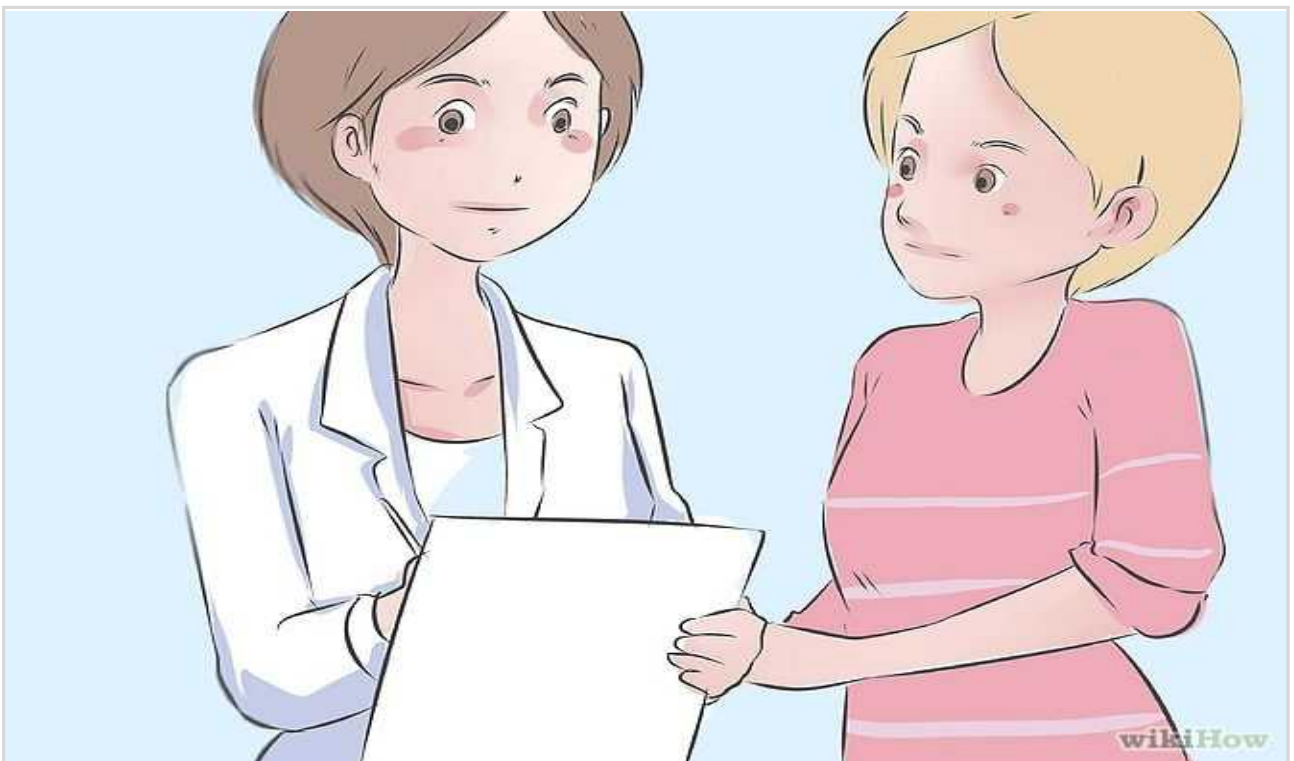
* B - 행위(Behaviours): 자녀가 보인 구체적인 행위는 무엇이었는가?

* C - 결과(Consequences): 언급된 행위(behaviours)에 대한 자녀의 행동(actions)의 결과는 무엇이었는가? 당신은 결과적으로 무엇을 하였는가? 자녀에게는 무슨 일이 일어났는가?



(2) A-B-C 일기를 자녀에 대한 '동기(triggers)'를 인식하는 데 사용하십시오.

그 다음에는 이 지식을 자녀에게 "만약 ~한 일이 발생한다면 그때는 ...다.(if - then)"를 가르치는 데 활용하십시오. 예를 들어, "만약 누군가 장난감을 망가뜨려 네가 화가 나 있다면, 그때는 도움을 요청할 수 있는 좋은 때다."라는 방식입니다.



(3) 당신이 ABC 정보 수집을 완료했다면, 전문가의 도움을 요청하십시오.

치료사(therapist)에게 당신의 A-B-C 일기를 보여주십시오. 그러면 치료사는 특정한 상황에서 자녀가 어떻게 행동하는지 잘 볼 수 있을 것입니다.

4. 자녀의 의사소통을 도와주기



(1) 자녀가 기본적인 욕구를 표현할 수 있도록 도와주십시오.

자녀가 자신을 성가시게 하는 것을 말할 수 있다면, 그는 스트레스를 쌓아두거나 나쁜 행동에 의존할 가능성이 줄어들게 됩니다. 당신의 자녀는 다음의 감정을 말하거나 의사소통하는 방법을 알 필요가 있습니다.

* "배고파요.", * "피곤해요."

* "저는 제발 쉬고 싶어요.", * "아파요."



(2) 자녀가 자신의 감정을 인식하는 것을 시도하도록 가르치십시오.

다수의 자폐 아동은 자신의 감정을 이해하는 데 문제가 있습니다. 그리고 그들이 그림을 가리키거나 감정을 동반하는 육체적 증상을 배우는 것은 도움이 될 것입니다. 사람들에게 자신의 감정을 말하는 방법을 설명(예를 들어 "이 가게가 무서워요.")해 주는 것은 사람들이 그 문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있을 것입니다(예를 들어, "엄마가 장보기를 마무리하는 동안 밖에서 누나와 기다려도 돼.").

* 자녀가 의견을 표현할 때 당신이 들어주려 한다는 것을 분명히 하십시오. 이러한 행동은 자녀에게서 분노발작(tantrum)할 필요성을 제거해줍니다.



(3) 침착함과 일관성을 유지하십시오.

간단하게 - 하지만 자폐아동의 부모에게는 어렵게 - 들리겠지만, 심리탈진하는 경향이 있는 아동에게는 그 아동을 돌보는 데 관련된 모든 사람들의 일관성뿐만 아니라 침착함과 안정적인 부모의 존재가 필요합니다. 당신은 우선 당신 자신을 통제하지 않고서는 자녀의 자기통제에 관하여 고심해 볼 수 없을 것입니다.



(4) 자녀가 스스로 행동을 잘 하기를 바란다고 가정하십시오.

이것은 "추정적 능숙성(presuming competence)"이라고 하며, 자폐인의 사회성을 크게 향상시킵니다. 자신이 존중받는다고 느끼게 되면 마음을 터놓는 경향이 훨씬 더 강합니다.



(5) 의사소통을 대체할 수단을 찾아보십시오.

만약 자폐아동이 말할 준비가 되어있지 않다면, 그들이 당신과 대화할 수 있도록 하는 다른 방법이 있습니다. 수화, 타자, 그림 교환 방식, 혹은 치료사가 추천하는 것이라면 무엇이든지 시도해 보십시오.

5. 추가적인 팁



(1) 당신의 행위가 자녀의 심리탈진에 영향을 미칠 수 있음을 인식하십시오.

예를 들어, 당신이 자녀를 기분 나쁘게 하는 행동을 계속한다면 (예를 들어 자녀를 고통스러운 감각 자극에 노출시키거나 자녀가 원하지 않는 것을 하도록 계속 밀어붙이는 행위), 자녀는 화를 낼 지도 모릅니다. 아이들은 심리탈진이 자신의 감정과 욕구를 부모에게 인식시킬 수 있는 유일한 방법이라고 믿는다면 더 자주 심리탈진합니다.



(2) 자녀를 존중으로 대하십시오.

자녀를 강압하거나, 자녀가 무엇인가에 불편함을 느낀다는 사실을 무시한다거나, 자녀를 물리력으로 억누르는 것은 해로운 일입니다. 자녀의 자주성을 존중해 주십시오.

* 당신이 언제나 "안 돼."라고만 대답할 수는 없음은 명백합니다. 만약에 당신이 자녀가 원하는 것을 해주려고 하지 않는다면, 자녀에게 이유를 말해주십시오: "네가 자동차 좌석에 앉아 있는 것은 중요해. 그것이 너를 안전하게 지켜주거든. 만약에 사고가 일어나면, 좌석이 너를 지켜줄 거야."

* 자녀를 성가시게 하는 것이 있다면 이유를 찾은 다음에 그 문제를 고치도록 노력하십시오. "자동차 시트가 불편하니? 작은 베개 위에 앉는다면 좀 낫겠니?"



(3) 자녀에게 영양 보충제를 주십시오.

감정 폭발은 자폐 아동에게 비타민 B6, 마그네슘, 디메틸글리신(DMG)과 같은 보충제를 복용시킴으로써 다스릴 수 있습니다. 비타민 B6는 한 세포에서 다른 세포로 신호를 보내는 일을 하는 신경전달물질을 준비하는 것을 도와줍니다. 이것은 결국 뇌의 발달과 기능을 도와주게 됩니다. 또한 이 비타민은 세로토닌과 노르에피네프린이라는 호르몬을 만드는 데 있어서 중요한 기능을 합니다. 이 호르몬들은 자녀의 기분에 커다란 영향을 미칩니다.

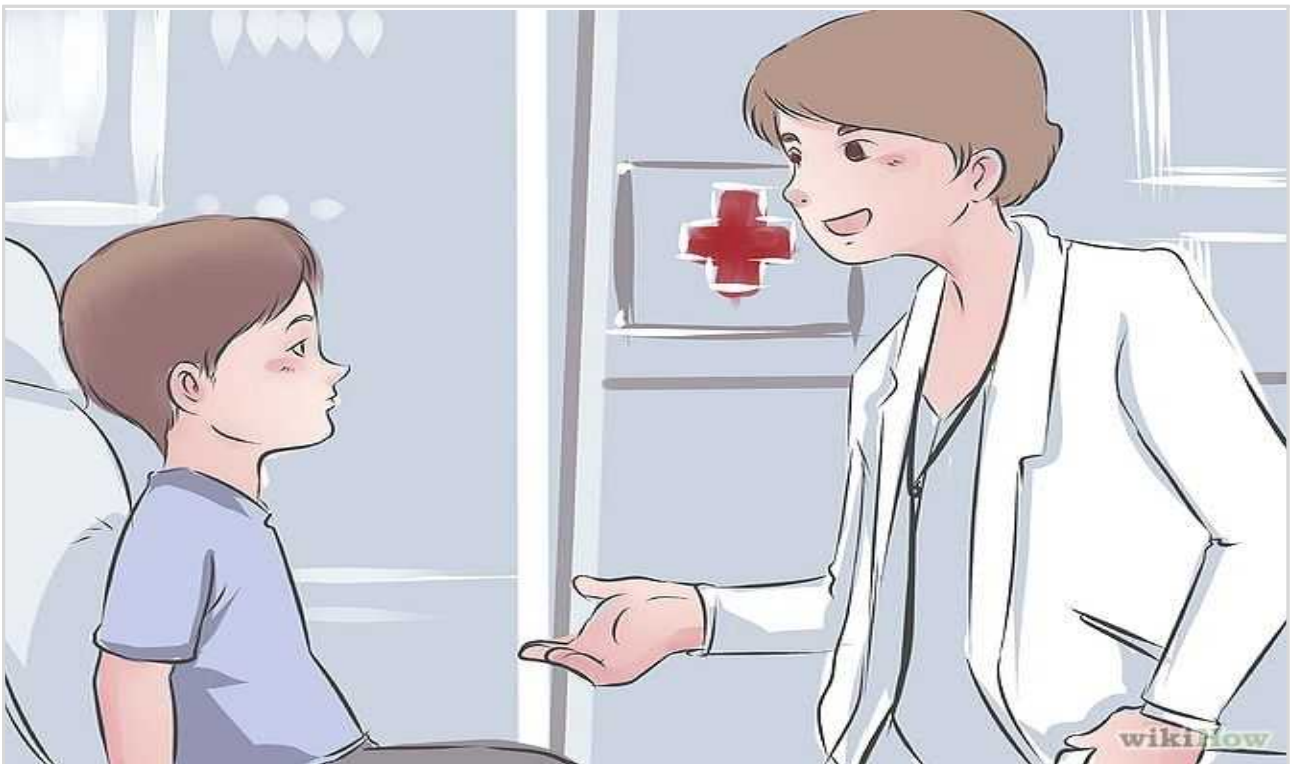
* 이 비타민의 결핍은 우울함, 성급함, 신경과민의 원인이 됩니다. 이와 비슷하게, 마그네슘 또한 뇌가 효과적으로 기능하는데 필수적입니다.



(4) 약물 치료를 고려하십시오.

세로토닌 재흡수 억제제(selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)), 항정신병약물, 기분 안정제와 같은 약물은 쉽게 기분이 상하는 아이들에게 부분적으로 효과가 있을 것입니다. 그러나 다른 약물 치료의 경우와 마찬가지로, 약물 치료가 최선의 선택인지 시간을 두고 결정해야 합니다.

* 리스페리돈(Risperidone)이라는 약물은 자폐 아동의 공격적 행위와 자해 행위에 대한 단기적인 치료 수단으로 매우 효과적임을 보여주는 충분한 자료가 있습니다. 의사나 치료사와 이 치료법의 장단점에 관하여 상의해보십시오.



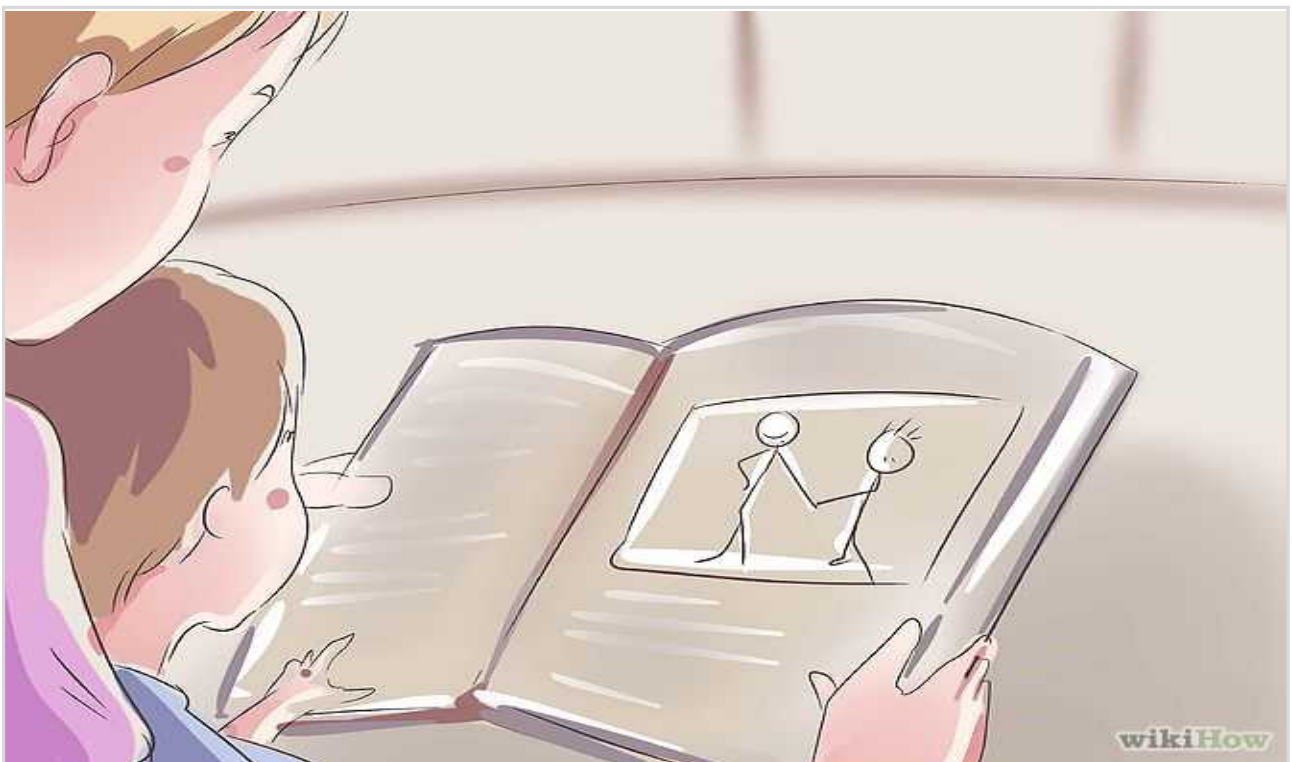
(5) 치료사의 도움을 구하십시오.

치료사는 자녀의 의사소통 역시 향상시켜줄 것입니다. 자폐아동에 대하여 연구하는 사람을 찾아야 함을 유념하십시오. 당신의 의사나 자폐증 분야의 환자를 지원하는 다수의 우수한 그룹은 추천받을 만한 치료사를 찾는 데 도움이 될 것입니다.



(6) 자녀에게 보다 쉬운 절차를 만들어 주십시오.

예를 들어서 자녀가 당신이 옷을 입혀주는 것을 싫어한다면, 복잡한 과정을 '한 번에 하나씩'의 과정으로 바꿔보십시오. 이것은 자녀가 특정한 활동의 어디에서 어려움을 겪는지를 이해하는 데 도움이 될 것입니다. 흔히들 얘기하는 것처럼, 자녀는 굳이 말을 하지 않아도 자신의 걱정거리에 대해서 당신과 의사소통을 하고 있습니다.



(7) 사회 상황 이야기, 그림책, 놀이 시간을 좋은 행동을 가르치기 위한 시간으로 활용하십시오.

도서관에는 그러한 행동 기술을 가르치는 어린이용 책이 가득하며, 당신은 놀이 시간을 이용하여 행동 기술을 가르칠 수 있습니다.

* 예를 들어, 당신의 인형 중 하나가 화가 났다면, 당신은 그 인형을 심호흡을 위해 떨어뜨려 놓을 수 있습니다. 그러면 자녀는 이것이 사람들이 화가 났을 때 하는 행동이라는 것을 배울 것입니다.



(8) 보상 시스템을 고려해 보십시오.

자녀가 침착함을 유지하는 것에 대하여 보상을 받을 수 있는 보상 시스템을 실시하기 위해 전문가와 의논해 보십시오. 보상은 칭찬("너는 마트에서 이렇게 혼잡한 상황을 정말 잘 다뤘구나! 심호흡 정말 잘 했어!"), 달력에 금별을 달기, 아니면 물질적인 보상을 포함할 수 있습니다. 자녀가 자신의 성취를 자랑스러워 할 수 있도록 도와주십시오.



(8) 자녀에게 충분한 사랑과 관심을 주십시오.

자녀가 당신과 강력한 유대감을 가지고 있다면, 그들은 도움이 필요할 때 당신에게 다가오는 방법을 배울 것이며, 당신의 말을 들을 것입니다.

조언

- 인내를 가지십시오. 때때로 당신의 자녀를 대하는 것이 견뎌내기 어려울 만큼 힘들 때도 있겠지만, 침착함을 유지하셔야 당신의 자녀 역시 평정을 되찾을 수 있게 됩니다.
- 자폐인들 역시 심리탈진(meltdown)을 좋아하진 않는다는 것을 기억하십시오. 심리탈진 후, 당신의 자녀는 아마도 당혹스럽고 부끄럽고 자제력을 잃은 것에 대한 미안함을 느끼고 있을 것입니다.
- 해결책에 대해 논의할 때 당신의 자녀도 참여시키십시오. 이것이 아이 스스로 자기주도적으로 문제를 해결하고 있음을 느끼게 할 것입니다.
- 때때로 심리탈진(meltdown)은 자폐인들이 방대한 양의 감각 입력(Sensory Input)을 경험하게 될 때 발생하는 감각 과부하(Sensory Overload)가 원인이 됩니다. 이러한 경우엔 감각 감도를 약화시켜주고 자폐인들이 감각 자극을 잘 처리할 수 있도록 감각통합치료를 받는 것이 가장 좋은 방법일 것입니다.

경고

자녀의 생활방식에 있어서 주요한 변화를 시도하기 전에는 먼저 의사나 치료사와 꼭 상의하십시오.

출처: <http://www.wikihow.com/Reduce-Meltdowns-and-Tantrums-in-Autistic-Children>

번역: 사회복지법인 서플러스글로벌재단