

반항적인 행동들

(Challenging Behaviours)

Korean





반항적인 행동들

거의 모든 아이들은, 특히 유아들은 항상 어렵고 요구사항이 많습니다. 반항적이고 파괴적인 행동들이 지속되거나 격심해지면 가족과 지역사회에 주요한 문제를 야기하게 됩니다.

그 어떤 연령에라도 과도하게 파괴적이거나 공격적인 행동은 심각하게 여겨져야 합니다. 이것은 하나의 ‘단계’ 또는 ‘자라면서 극복할’ 것으로 일축되어서는 안됩니다. 아동들과 청년들에게 있어서 그러한 행동은 자주 성을 내는것, 짜증냄, 충동적인 행동 또는 쉽게 좌절하는 것들로 시작될 수 있습니다.

부모나 아이와 자주 접촉하는 다른 성인이 아이의 행동에 대해서 우려를 갖게 된다면, 전문적인 조언을 구해야 할 것입니다. 상담사를 비롯한 보건 전문가들은 부모들로 하여금 문제들과 아이들이 어려움을 극복할 수 있도록 돕는 방법들을 찾을 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

공격적인 행동들은 다음을 포함합니다:

- 폭발적으로 성내며 떼쓰기
- 물리적인 공격성
- 싸움, 위협, 타인들을 해하려는 시도
- 무기의 사용
- 가족 애완동물이나 다른 동물에 대한 잔인함
- 소유물에 대한 의도적인 파손 및
- 공공 기물 파괴

훈련은 배움에 관한 것이어야 하며 혹독하거나 불공정해서는 안됩니다. 물리적 징계는 종종 아이들의 행동을 더욱 악화시킬 것입니다. 가정내 폭력을 목격하는것은 폭행을 당하는것 만큼이나 아이들과 청년들에게 영향을 끼칠 수 있습니다. 폭력적인 티비나 비디오 게임들도 취약한 어린 아이들에게 영향을 미칠 수 있습니다. 폭력은 폭력을 낳습니다.

떼쓰기

떼를 쓰는 행동은 아이들이 좌절하거나 스트레스를 받을 때 생깁니다. 가끔씩 불끈 화를 내는 일들은 어린 아이들의 발달 단계에 있어서 정상적인 단계입니다. 불끈 터트리거나 울화가 격심하거나 계속될 때에 부모들은 우려해야 할 것입니다.

부모들이 아이들로 하여금 떼쓰기를 극복할 수 있도록 돕기 위해 할 수 있는 일들은 다음과 같습니다:

- 아이들과 규칙적으로 편안한 시간을 보내기
- 아이들로 하여금 부모가 아이들이 하는 좋은 일들을 지켜보고 있음을 알도록 하기
- 보육원을 다니기 시작하는 것 또는 가족에게 생긴 새로운 아기 또는 부모들의 말다툼과 같은 아이에게 스트레스를 줄만한 다른 요인들을 고려하기

행동상의 문제들은 아이와 청소년들의 문제 해결할 수 있는 능력, 삶의 스트레스들에 대처하고 가족 및 친구들과 함께 정상적인 활동들을 즐길 수 있는 능력에 영향을 미칩니다. 그들의 학교 생활도 방해 받을 수 있습니다. 파괴적인 행동은 아이들이 친구들을 사귀는 것을 힘들게 할 수 있으며 가족 관계도 방해 할 수 있습니다. 치료를 받지 않으면, 아이들과 청년들은 학교, 법과 관련해서, 직장 생활에서 그리고 그들이 양육할 가족 안에서 계속해서 문제를 지니고 살아 갈 수 있습니다.

ADHD (주의력 결핍 과잉 행동 장애)란 무엇입니까?

아주 어린 아이들은 짧은 주의 지속 시간을 가지고 있으며 충동적으로 행동하지만 이는 자라면서 나아집니다. 이러한 문제들이 심하고 지속적일 때는 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)에 기인한 것일 수 있습니다. 주의력 결핍 과잉 행동 장애로 영향을 받은 아이들에게는 지시에 주의를 기울이는 것, 작업의 완수, 다른 사람들과 관계의 관계 형성, 안정된 상태를 유지하는 것이 종종 어렵습니다.

당신의 아이에게 다음의 징후가 6개월 이상 동안 지속된다면 전문적인 상담을 구하여야 할 것입니다:

- 그들의 주변환경이나 생각에 의해서 쉽게 주의가 산만해짐
- 어떤 활동이라도 장시간 집중할 수 없음
- 과활동성, 정숙히 있거나 침묵할 수 없음
- 결과에 대한 생각 없이 충동적으로 행동함

그러한 아이들은 친구들을 사귀는데 어려움이 있고 학교에서 문제가 있을 수 있으며 '나쁜 사람'이라고 잘못 분류될 수 있습니다. 당신의 아이가 도움이 필요하다라고 생각한다면 주저없이 전문적인 조언을 구하십시오.

반항적인 행동들을 대처하기

아이들이 어떤 행동을 하더라도 당신은 아이들을 해하거나 떠나지 않을 것이라는 점을 아이들이 알아야 합니다. 아이들은 그들의 부모들이 그들의 감정을 조절할 수 있도록 도울 수 있다는 점을 알아야 합니다.

무엇이 주된 스트레스인지를 알아내어 그것에 대한 조치를 취하십시오.

아이들에게 감정은 조절 할 수 있으며 바람직한 방법으로 표현될 수 있음을 가르치십시오.

당신의 아이들은 가족, 친구 그리고 학교와 관련한 매일 매일의 문제들을 대처하는데 도움이 필요할 수 있습니다. 행동상의 문제에 관한 조기 치료는 아이를 위해 다음과 같은 도움을 줍니다.

- 그들의 행동을 통제하는 것을 배우기
- 해롭지 않은 방법으로 분노와 좌절을 표현하는 것을 배우기
- 그들의 행동에 대해 책임감을 느끼기
- 그들의 행동에 대한 결과를 받아들이기

다양한 양육 프로그램들이 호주의 각 주와 테리토리에서 운영되고 있습니다. 이들은 양육 기술과 만족도를 높이기 위한 정보와 카운셀링을 제공하며 가족간의 화목을 증진시킵니다. 이러한 프로그램들은 부모에게 아이들의 행동을 건설적인 방법으로 관리할 수 있는 방법을 보여줍니다.

당신의 지역에서 어떤 프로그램들과 도움이 이용가능한지에 관한 정보를 원하시면, 당신의 지역 건강 서비스에 연락하십시오.

도움을 받을 곳

- 당신의 일반의
- 커뮤니티 헬스 센터 또는 전문 아동 및 청년 정신 건강 서비스와 같은 당신의 지역 건강 서비스 (업무 시간에 한하여)
- 소아과 의사, 아동 심리학자 또는 학교 상담사와 같은 아동 및 청년들을 위한 기타 전문가들

이 안내 책자를 추가로 원하시면 호주 정부의 건강과 노후부 산하 정신건강 및 자살 방지 프로그램 부서에 1800 066 247번으로 전화하시거나 1800 634 400번으로 팩스로 연락하여 주십시오. 웹사이트: www.mentalhealth.gov.au

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 (TIS)로 연락하십시오

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333으로 연락하십시오 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

이 안내 책자는 NSW 보건부의 Family Help Kit를 기초로하여 작성되었습니다.

출판 승인 번호 2782

호주 연방

국민 정신 건강 전략

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

