

규칙 #1 : 긍정성 유지하기

나쁜 소식과 좋은 소식

첫 번째로, 나쁜 소식입니다. ADHD 아동은 짧은 주의력 주기로 인해 많은 문제를 가지고 있습니다. 사실, 우리는 이전 장 전체를 그 모두에 대해 간략하게 명명하는 일에 할애하였습니다. 이러한 어려움들의 많은 부분은 아동에게만 영향을 주는 것이 아니라, 그를 둘러싼 모든 사람에게 영향력이 전염됩니다. 만약 우리가 자녀의 성공적인 미래의 기회를 극대화하기 바라고, 우리 자신의 방식에 익숙해지는 것을 피하려면 ADHD에 관한 몇 가지 행동적 접근을 배우는 것이 좋겠습니다.

이제, 좋은 소식입니다. ADHD 아동의 삶과 그의 양육자의 삶을

향상시키는 (즉각적인 것은 아닐지라도) 진짜 효과 있는 방법들이 있습니다. 이러한 접근법은 네 가지 기본적 원칙으로 단순화할 수 있으며, 각각은 ADHD의 실행기능 설명에 기반을 두고 있습니다.

1. 긍정성 유지하기
2. 침착성 유지하기
3. 조직화하기
4. 지속하기(즉, 1에서 3까지를 지속하기)

각각의 이 기본원칙은 각 장에서 논의될 것이며, 여기서는 ‘긍정성 유지하기’부터 시작하도록 하겠습니다. 긍정성 유지하기, 침착성 유지하기의 장은 가정환경에 대한 인식에 대하여 광범위하게 다루었습니다. 그리고 조직화하기는 학교 인식에 대하여 주로 다루었습니다. 물론, 현저하게 중복되는 내용이 있습니다. 이 가이드라인의 많은 부분은 바클리(2000), 그린(2005), 지글러 댄디(2006)의 책들과 다른 책들에서 영감을 받았습니다.

긍정성 유지하기

긍정성을 유지하세요. 어떻게 하면 ADHD의 근원적인 실행역기능을 잘 다룰 수 있도록 도울 수 있을까요? ADHD들이 가장 밝은 불에 몰려드는 나방 — 가장 매혹적인 것에 대하여 억제하지 못함 — 과 같다고 한 것을 기억하십시오. 긍정적인 강화인은 매우 매혹적인 밝

은 빛으로 작용할 수 있습니다. 무엇보다도, 우리가 처음에 강화인들을 ‘긍정적’이라고 부른 이유는 우리가 이것을 자연스럽게 찾아낼 수 있기 때문입니다. 많은 인간 활동(숙제를 하거나 방을 치우는 것과 같은)은 그다지 매력적인 과제가 아닙니다. 그러므로 우리는 ADHD인들이 올바른 방향으로 움직일 수 있도록 인공적인 밝은(긍정적) 불빛 유도를 제공할 필요가 있을 것입니다.

따라서 규칙 #1은 긍정성을 유지하는 것입니다. 이 규칙은 충분히 명백해 보입니다. 무엇보다도, 한결같은 비판에 의해 태도가 개선되는 사람은 거의 없으니까요. 몇 년간 낙담하고 기대에 미치지 못했기 때문에, 가족의 유대는 비웃음, 평가절하, 그리고 다툼의 삶으로 악화되어 가고 있을지 모릅니다. 가족들은 상황을 개선하기 위한 특별한 마음가짐과 기술이 필요할 수 있습니다. 여기에 그 기술들이 제안되어 있습니다.

자녀에게서 ‘한 발’ 물러서기

당신의 삶의 지금 시점에서 자녀와 즐기는 것은 오래전에 잊어버린 꿈과 같이 느껴질지도 모릅니다. 자녀의 독특한 특질에서 ‘한 발’ 물러서 있다면, 약간 (혹은 많이) 낙심하였더라도 괜찮아질 수 있습니다. 유머감각을 유지하십시오! 함께 웃으십시오! 아이의 유머, 창의성, 열정, 그리고 “뭐가요?”라는 태도를 축하해 주십시오! 즐거움을 찾고 낙심하지 마십시오! 자녀는 언제나 당신을 웃게 만들 것입니다.

당신이 단지 자녀를 믿지 못해서 혼자서 싱긋 웃게 되는 실소이더라도 말입니다. 이 아이들은 놀라운 아이들입니다. 지구에 사는 대부분의 사람들의 틀에 상당히 맞추기 어렵다고 해도 말입니다.

어려움이 있더라도, 아이들로 하여금 당신이 자녀를 믿고 있음을 알도록 하십시오. 리안 홀리데이 윌리(1999)는 자서전에서 다음과 같이 말하였습니다. “내가 뭐라고 말하든, 뭐라고 생각하든, 그들이 내 곁에 있어 줄 것이라는 걸 증명해 보인 사람들이 있었다. 그들은 깨닫지 못했겠지만 내게 정말 좋은 선물을 준 것이다.” 이 원칙은 너무도 중요하기 때문에 다시 반복해서 말하겠습니다. 자녀에게서 한 발 물러서세요!

가능할 때 긍정적인 강화물을 사용하기

바클리 박사(2000)는 잘못된 행동에 대해 부정적인 강화를 하는 대신 그 행동에 대처하기를 바라는 교정된 행동에 보상해야 한다는 것을 우리에게 상기시켜 주었습니다. 예를 들어, 동생에게 심술궂게 행동하는 아이의 행동을 고치려고 노력하는 중이라고 가정해 봅시다. 목표는 그가 여동생에게 친절하게 구는 것입니다. 여동생에게 소리 지르는 아이를 처벌하기보다는, 그가 동생에게 친절한 언급을 할 때마다 상을 주도록 하십시오. 보상은 즉각적으로 주어져야 하며 자주 강력하고 명확히 정의되고 바람직하게 타당하며 일관되게 적용되어야 합니다. 기억하십시오. 오직 긍정적인 보상만이 행동을 변화시키

고 태도를 개선시킬 것입니다.

문제 발생 전에 재조정함으로써 긍정성을 유지하기

일이 나쁜 방향으로 진행되기 시작하면, 이미 발생한 잘못된 행동을 비판하기보다는 긍정적인 방향으로 재조정하도록 하십시오. 예를 들어 아동이 그의 여동생과 막 싸움을 시작했다면, 새로운 활동으로 재조정/기분 전환하는 것이 경솔한 행동 뒤에 처벌을 부과하는 것보다 낫습니다. 이러한 방식으로 늘 소리 지르는 오후의 일상을 아이스크림 가게로 산책 가는 일상으로 바꿀 수 있을 것입니다.

먼저 이해하려고 노력하고, 그 다음 반응하기

만약 아동의 행동이 무엇에 기반하고 있는지를 우리가 이해한다면, 아동을 긍정적으로 바라보는 일이 훨씬 쉬워질 것입니다. 이해는 공감으로 이어지고, 공감은 분노의 방어책이 됩니다. 불행히도 우리는 보통 너무도 우리 자신의 반응을 포장하고 있어서 다음과 같은 질문을 그만두지 못하는 것 같습니다. “그 녀석이 내게 그런 행동을 하게 만든 기본적인 요인이란 게 과연 뭡니까?” 만약 우리가 찾으려 한다면, 일반적으로 좋은 대답이 있게 마련입니다. 왜 다른 사람들이 우리를 그렇게 다루었는지 이유를 이해하려고 잠시 멈추면 우리의 충

동적 반응을 조절할 수 있게 됩니다. 우리 자신을 이해하는 것도 무척 어려운 일인데, 우리에게 맡겨진 브레이크가 없는 ADHD인(자녀)을 이해하는 것은 말할 나위 없습니다. 우리 모두 자녀를 가르치고 모델링을 해 주도록 합시다. 먼저, 이해하려고 잠시 멈추어 서십시오. 그런 다음, 반응하십시오.

“왜 그는 그렇게 했을까?”를 밝혀 내자

자신에게 한번 물어보세요. “왜 그는 그렇게 했을까?” 만일 그것이 이성적으로 보이지 않거나, 자기 발등을 스스로 찍는 일이라도, 아이 자신이 자신의 행동에 대한 이유를 깨닫지 못하고 있다 하더라도 언제나 이유는 있는 법입니다. 아동의 행동에 대한 통찰을 얻는 몇 가지 방법이 여기 있습니다.

- 자녀에게 물어보십시오! 당신은 언제나 자녀에게 왜 그렇게 했는지를 물어볼 수 있고, 그의 대답에 진지하게 주의를 기울이고 타당화할 수 있을 것입니다. 반응하기 전에 그가 말한 바를 정리해 주어서 당신이 잘 듣고 있었음을 알도록 하십시오. 당신의 자녀는 당신이 진짜 경청하고 있는 것에 충격을 받을 것이며, 모델링해 줌으로써 자녀가 반응하기 전에 들은 것을 재진술하도록 가르치게 될 것입니다. 이 기술은 ‘반응적 경청’이라고 불리는데, 종종 틀릴 수 있는 추측을 피하게 해 줍니다. 어떤 아이들이 다음과 같이 대답한다는 것을 기억하도록 하십시오. “나는 왜 내가 그렇게 했는지 모르겠어요.” 아마도 그들은 진실을 말

하고 있을 것입니다.

- ▣ 자녀의 반응을 살펴보십시오. 우리는 단지 관찰함으로써 어떤 이의 반응에 대한 큰 단서를 얻을 수 있습니다. 불행히도, 많은 사람들은 그들이 ‘과잉반응’ 하고 있다고 성급하게 결론 내리곤 합니다. 그들은 과잉반응하지 않습니다. 과잉 감정을 가질 뿐이지요. 아이가 우리가 보기엔 평범해 보이는 문제에 대해 지나치게 흥분해 있다면, 이 문제가 자녀에게는 엄청나게 큰 의미를 가지고 있다는 것을 이해해 주는 것이 좋겠습니다. 예를 들어, ADHD 아이가 옷을 입는 중에 계속 눈물을 흘리며 소리를 지르고 있다고 상상해 봅시다. 그는 과잉반응하는 것이 아닙니다. 그는 아주 힘겨운 아침을 살아내고 있습니다. 아마도 이 깨달음이 그의 행동에 대한 우리의 반응을 바꾸어 줄 수 있을 것입니다. 아이의 ‘과잉반응’은 그들의 마음을 혼란케 하는 소요상태를 보여 주는 창이니까요.
- ▣ 그 상황에서 어떤 기분이 드는지 자신에게 물어보도록 하십시오. 자신의 머릿속에서 상황을 재연함으로써, 우리는 그들이 어떻게 느끼는지에 대한 대략의 아이디어를 얻을 수 있습니다. 그러나 그들은 우리가 하는 것과는 다른 신경학적 배열과 ‘패키지’를 가지고 상황에 접근할 것이며, 실제로 다르게 행동하게 될 것이라는 것을 기억하도록 합시다.
- ▣ 우리가 볼 수 있는 것은 아이의 삶이 어떠한가에 대한 단지 한

부분이라는 것을 기억하십시오. 아이가 교실에서 보이는 문제를 보고, 아침시간이나 전날 저녁에 집에서 무슨 일이 있었는지를 누가 알 수 있겠습니까? 일어나는 일과 옷 입기가 주요 다툼이 될 수 있었을 것입니다. 숙제가 아이들에게 몇 시간째 낙심을 주었을 수도 있습니다. 아이가 집에 갔을 때, 부모는 자신의 특별한 아이가 학교에서 정말 힘든 시간을 보내고 왔었을 거라는 걸 기억해 줄 필요가 있습니다.

▣ 4초 규칙 설명 : ADHD 아이들이 예견에 대한 능력이 없어 현재에만 한정되어 대부분 살아간다는 것을 기억한다면, 아이의 행동들은 쉽게 이해가 될 수 있습니다. 기억하십시오. 당신은 ADHD 아동의 행동에 대해 4초 규칙을 적용하고 “만약 세계가 4초 안에 끝나버린다면, 난 무엇을 할까?”라고 물어봄으로써 예견할 수 있습니다. 만약 세계가 4초 안에 끝난다면, 당신은 숙제를 할까요? 정직하게, 지금 말입니다. 그의 입장에서 생각해 보면, 아이가 지금 닌텐도 게임을 선택해서 놀이하는 것이 이해도 되고, 예견도 됩니다.

만약 당신이 진실로 자녀를 이해하고 공감하여 기술을 사용할 수 있게 된다면 긍정적인 태도를 유지하는 것이 좀 더 쉬워질 것입니다. 단지 한 번만이라도 이해하려고 멈춰 서세요. 그런 다음 반응하도록 하십시오.

장애의 견지를 유지하라

아마도 아주 이상하게 들리겠지만, 자녀가 장애를 가지고 있다고 생각하는 것이 긍정성을 유지하는 방법이 됩니다. 당신이 만일 당신의 자녀가 자기 조절에 어떤 장애도 가진 게 아니라고 주장한다면, 당신은 그가 자신의 의지로 반항하고 있다는 결론에 도달하게 될 것입니다. 만약 당신이 당신의 자녀가 조직화와 예견에 있어서 어떤 어려움도 가지고 있다고 주장한다면, 당신은 자녀가 단순히 자기 일에 신경 쓰고 있지 않는 것이라고 결론짓게 될 것입니다.

하지만 좋은 소식은 이러한 일들이 어떤 누구의 잘못도 아니라는 것입니다. 당신 자녀의 탓도, 당신의 탓도 아닙니다. 이 증후를 이해 할 수 있는 핵심은 바클리(2000)가 ‘장애 인식’이라고 말한 것을 채택하는 것입니다. ADHD의 어려움은 진성장애입니다. 이 증상들은 그들 주변의 사람들에게 생겨나는 것처럼, ADHD인에게 발생됩니다. 어떤 누구도 이러한 문제들을 선택하지는 않습니다. ADHD를 싫어해야지, ADHD를 가진 사람을 싫어하지는 마십시오. 왜 우리가 이 바람직하지 않은 행동들이 ‘진짜’ 장애라는 것을 받아들이기를 힘들어하는지에 관한 몇 가지 이유가 있습니다.

- 시각장애나 청각장애와는 다르게, 이 장애는 외현적인 두드러짐이 없습니다. 예를 들어 청각장애와 ADHD를 가진 아동을 생각해 보십시오. 어떤 누구도 아이의 신체적으로 명백한 시각 문

제에 대해 아이에게 벌을 줄 생각을 하거나 소리 지르지 않을 것입니다. 어느 누구도 아이가 좋지 않은 시력을 가지고 있음에 대해 벌을 주는 것이 그 상황에 도움이 된다고 생각하지는 않습니다. 그것은 뻔뻔스럽게 터무니없는 일이고 공정하지 못한 것 이 될 것이기 때문입니다. 그러나 한 아이가 그의 ADHD로 인해 과잉행동하거나 비조직화된 행동을 하면, ADHD인에게는 신체적 두드러짐이 없다는 점이 이 어려움을 선천적 장애로 공감적으로 수용하는 것을 보다 어렵게 만듭니다.

- ▣ 신체적 장애와는 다르게, 이러한 인성 문제는 종종 양육자에게 대들게 만듭니다. 예를 들어, 청각장애 아동은, 어려움을 가지고 있으나 우리를 공격하진 않습니다. 그녀의 문제들은 우리로 하여금 그녀를 돋고 싶은 본성을 자극합니다. 반대로, ADHD 아동은 단지 돋고자 노력하고 있는 부모에게 소리를 지르거나 악담을 퍼부을지도 모릅니다. 다시 말해, ADHD인들은 종종 쉽게 사랑할 수 없는 방식으로 행동합니다. 이 장애는 다른 장애 보다 받아들이기 쉽지 않습니다.
- ▣ 아이가 소란을 피우기 시작하면, 우리 곁에 있는 나머지 사람들 은 나쁜 양육이 문제가 된 거라고 생각하는 경향이 있습니다. 슈퍼마켓 계산대 줄에 선 아이가 사탕을 선반에서 떨어뜨릴 때, 우리는 다른 사람들이 ‘왜 당신은 아이를 조절하지 못하는 거죠? 대체 당신은 뭐하는 겁니까?’라고 생각하고 있다고 확신하게 됩니다. 이 감정은 아이를 향한 부모의 적개심을 만듭니다.

우리가 앞서 살펴본 바와 같이, 나쁜 양육은 일반적으로 ADHD의 원인이 아닙니다.

▣ 생리적 이유에 의하여 자신의 행동을 조절하기 어려운 사람들 을 수용하는 일은, 인간이 누구인가에 대한 우리의 깊은 확신에 큰 혼란을 주는 일입니다. 우리의 사회는 우리가 자신의 ‘인격’ 혹은 ‘의지’ 또는 ‘영혼’에 책임을 가지고 있다고 느끼고 있습니다. 우리가 생리학적 선택에 거의 아무런 개입도 할 수 없는 상태에서 신경전달 물질의 영향 아래에 그토록 강하게 놓여 있다는 것을 인정하는 일은 어렵습니다.

장애의 시각에서 보는 것은 ADHD인을 특별한 기질을 가진 독특 한 개인으로 생각하는 것만큼 ‘유쾌하지’ 않은 시각입니다. 그러나 그들의 다름을 요란스럽게 찬양할 필요가 없다면, 장애로 보는 인식은 공감적이고 긍정적인 반응을 유지하도록 우리를 도울 것입니다.

일상에서 만나는 자녀에 대해 현실적인 시각을 유지함으로써 낙심을 최소화하라

자녀의 출발선에 대하여 현실적으로 사정(assessment)하는 것은 자녀의 행동이 마음에 들지 않을 때 당신의 화와 낙심을 최소화하도록 도울 것입니다. 정기적으로 당신의 일상 삶에서 이를 확인시켜 주는

사람들을 비축해 두도록 하십시오. 이것이 당신의 출발선이 될 것입니다. 이는 당신이 오늘 무엇을 기대할 수 있는지를 알려 줄 것입니다. 이 아이는 전형적인 아이가 아닙니다. 일단 교사들과 부모가 이 출발선을 받아들이면(나는 당신이나 아이나 둘 다 이 출발선을 원하고 있지 않을 것이라고 확신하는데), 모든 일에 대해 감정적이 되지 않도록 도와줄 것입니다. 화는 당신이 기대한 것과 당신이 얻은 것 사이의 불일치 사이에서 발생하기 때문에 우선 양육자의 분노가 줄어들게 됩니다. 우리는 단지 우리가 처리할 수 있을 만큼만 다루면 됩니다. 이 방식은 우리로 하여금 특수교육 요구 아동들이 ‘진전하고 있는’ 것으로 생각하게 도울 수 있습니다.

문제행동을 개인적인 모욕으로 여기지 말 것

“왜 그는 다른 아이들처럼 행동하지 않는 거죠?”라는 질문의 답은, 그는 할 수 없다는 것입니다. 그는 인신공격을 한 것이 아닙니다. 단지 당신이 그때 방에 있었기 때문에 생긴 일입니다. 부모는 자신의 문제 많은 자녀의 — 희생자가 아니라 — ‘치료자’처럼 자신을 여길 필요가 있을 겁니다. 언제나 이 모든 문제 밑에는 실제의, 살아 있는 아이가 있음을 기억하도록 하십시오.

아마도 이런 문제행동들로 인해 가장 곤경을 당하고 있는 것이 아이 자신이라는 것을 기억하는 것이 도움이 될 것입니다. 이 아이들은 그들이 다른 사람을 괴롭히는 것만큼이나 ‘제 발등을 찍는’ 아이들

입니다. 그들이 자신의 문제행동들을 충분히 조절할 수 없음에 대해 얼마나 더 증거가 필요합니까?

자신을 매일 용서하기

바클리 박사(2000)는 그의 독자들에게, 완벽함에 대한 자신들의 무능력을 밤마다 용서하라고 말했습니다. 매일 밤, 당신이 낮 동안에 한 일과 얼마나 더 잘할 수 있었는지에 대해 반성해 보도록 하십시오. 그 후엔, 우리 모두가 단지 사람임을 기억하고, 자신의 지나간 결점을 용서하도록 하십시오. 이해, 용서, 긍정적 태도를 유지하는 것은 단지 아이에게만 필요한 것이 아니라, 당신 자신에게도 적용되어야 할 것입니다.

당신의 관계 자산을 긍정적으로 유지하기

자녀와의 경험에 대하여 은행 자산을 가지고 있다고 생각해 보는 것이 도움이 될 것입니다. 관계 자산에 예치할 수 있는 좋은 시간도 있고 나쁜 시간도 있습니다. 당신의 목표는 전체적으로 긍정적인 자산 쪽으로 균형이 유지될 수 있도록 하는 것입니다. 개별 상황에 들어갈 때마다, 자신에게 물어보도록 하십시오, “나의 다음 언급/행동은 아이와의 관계에 대한 내 자산을 채무상태로 만들까 혹은 긍정적

인 흐름으로 만들까?”

나쁜 일들이 좋은 기회들을 만들 수 있음을 확신하십시오. 그녀가 사과하고, 말하고, 혹은 껴안을 준비가 되었을 때, 그때 그 자리에서 그녀가 그렇게 할 수 있도록 해 주십시오. 당신의 목표는 좋은 시간을 보냄으로써 관계를 개선하는 것입니다. 그런 기회가 올 때, 꼭 포착하도록 하십시오. 그렇지 않으면, 당신은 단지 나쁜 일로만 끝을 맺게 될 것입니다.

심술궂은 경찰관 노릇을 하지 말 것

조셉 카버 박사(2005)는 아래의 고속도로 순찰대 대화를 사용하여 훈육 기술을 가르쳤습니다. 불법유턴을 하다가 경찰관에게 적발된 상황을 상상해 보십시오. 경찰관이 당신의 창문으로 다가와서 당신에게 교통위반 딱지를 주며 당신을 모욕하는 말을 이어갑니다. “당신은 자신이나 다른 사람의 안전을 존중할 줄 몰라요? 아무것도 상관하지 않습니까? 당신은 얼간이로군요! 그리고 당신 차는 왜 이렇게 더러워요? 세차도 안 해요?” 당신은 그 경찰관에 대해 어떻게 생각할까요? 오늘 저녁 그와 함께 저녁식사를 하고 싶을까요? 그에게 잘 자라고 껴안아 줄 수 있을까요? 이 이야기의 교훈은 당신이 벌을 내릴 때, 심술궂은 태도는 건너뛰도록 하라는 것입니다. 처벌만으로도 충분히 나쁩니다. 심술궂은 태도는 단지 적의만 일으킬 뿐입니다.

‘무죄’ 접근으로 논쟁을 최소화하라

지글러 댄디(2006)는 무죄 접근으로 시행될 수 있는 규칙들에 관해서 매우 유용한 제안을 하였습니다. 다른 말로 하면, 누구의 잘못인가에 대한 논쟁을 피하라는 것입니다. 차라리 단지 결과만을 다루도록 하십시오. 예를 들어, 왜 아이가 집에 늦게 도착했는지는 문제가 되지 않습니다. 당신이 그녀에게 그녀의 일상적인 통금시간을 다시 상기시키는 것을 잊은 것도 문제가 되지 않습니다. 차의 기름이 떨어진 것도 문제가 되지 않을 것입니다. 당신이 그녀에게 믿을 수 있는 차를 사주지 않았던 것도 문제가 되지 않습니다. 그녀는 늦었고, 이것이 결과이며, 이 일이 다시 발생하지 않도록 예방하는 것이 계획이 됩니다. 정말 간단한 논의가 아닙니까? 이 접근은 언제나 자신들의 문제에 대해 다른 사람의 탓을 하는 대다수의 ADHD인에게 특별히 유용하다고 하겠습니다.

이것이 때로 부당할 수 있다고요? 때로, 그러할 수 있습니다. 하지만 긴 시각에서 보면, 논쟁은 축소될 것이며 모두에게 이득이 됩니다. 이 접근법의 두 번째 중요한 결과는 우리가 아이에 대한 직접적인 비판을 피할 수 있도록 해 준다는 것입니다. 무엇보다도 우리는 누구에게도 비난을 하지 않게 됩니다. 따라서 이 접근은 “아이가 아니라, 행동을 비판하라.”라는 오래된 금언의 재발견이라고 볼 수 있습니다.