

주의력 과잉 행동 장애 아이들의 교실에서 친구 관계

주의력 결핍아동의 또래 관계의 어려움

- 1/3에서 친구 사귀는 데 어려움을 보임.
 - 아동의 환경이나 성격이라기 보다 친구를 사귀는 데 필요한 인지 기능의 부족함으로 생김
 - 30%이상이 사회 기술에 결함
 - 다른 사람의 마음을 이해하고 공감하는 능력에 결함
 - 충동 조절이나 자신의 욕구를 지연시키는 데 어려움
- ADHD를 가진 아이들의 50% 이상이 다른 아이들과의 관계 문제를 가진다고 하는 연구도 있음.
- 집단 따돌림을 당하는 아이들도 많음.
 - 집단 따돌림 문제를 예방하고 대처하는 데도 이 질환에 대한 이해가 꼭 필요

- 산만하고 과잉활동적인 아이
 - 다른 아이들과 잘 지내고 싶어도 이를 적절히 표현하지 못하고, 다른 아이들을 방해 하거나 충동적으로 행동해 또래 아이들로부터 거절이나 따돌림을 당하기 쉬움
- 또래들에게 따돌림을 당하면
 - 자신에게 문제가 있다고 생각해 자존심이 저하되고 우울감을 느끼게 됨.

- ADHD 아이들을 관찰한 연구에 따르면
 - 잘 알지 못하는 아이들과 상호 작용을 하고
 - 또래들과는 덜 어울리고
 - 혼잣말을 더 많이 하고
 - 다른 아이들에 비하여 또래들에게 관심을 덜 기울였음.
 - 다른 ADHD 아이들을 친구로 삼는 경우가 또래들에 비해 더 많았음.

- ADHD 아이들은
 - 주의를 기울이지 않고
 - 방해하는 행동을 하고
 - 자기 일에 집중하지 않고
 - 나이에 비해 어리게 행동하고
 - 공격적이고
 - 다른 사람의 말을 따르지 않음.
- 이러한 행동 문제 때문에 또래아이들이 ADHD 아이와 함께 무언가를 해야 할 때에는
 - 또래 아이들이 ADHD 아이들에게 지시를 내리고 제지하려는 행동을 하게 됨.

ADHD 아동들의 또래 관계

- 특히 남자 아이면서 공격적인 경우
 - 엄마, 선생님, 친구들이 보기에 잘 끼어 들고 시끄럽고
 - 다른 아이들을 방해하며
 - 자기 마음대로 하려고 하여 다른 아이들에게 거절당하는 경우가 많음
- 여자 아이들의 경우
 - 또래 여자 아이들보다 좀더 공격적이고
 - 오랜 기간 동안 친구 관계를 유지하기 어려우며
 - 따돌림을 당하기 쉬움.
- 이러한 경향은 청소년까지 지속되는 경향을 보임.

또래들과의 의사 교환 방식

- ADHD아이들은 또래 아이들에 비해서 의사 전달 시 사회적인 상호 작용이 적었음.
- ADHD 아이들은
 - 말은 분명히 많이 하는 데도
 - 자신에게 같이 놀거나 일을 하자고 청하는 아이들에게 정보를 조직화하여 전달하는 일을 능숙하게 하지 못함.
 - 또래들이 하는 질문에 대답해 주는 경우가 더 적었고
 - 또래들이 말을 걸어와도 응하는 경우가 더 적었음.

- ADHD 아이들
 - 적절한 사회 기술에 대한 지식이 부족
 - 또래들 관계에서 어떤 것이 적절한 행동인지 알지 못하였음.
- 남녀를 불구하고 또래들이 가장 싫어하는 유형
 - ADHD 아이들 중에서도
 - 자극을 추구하고
 - 감정적으로 반응하고
 - 공격적이고
 - 다른 사람의 말을 따르지 않는 아이
- ADHD를 가진 여자 아이의 경우
 - 또래들이 가장 싫어 하는 아이는 불안해 하고 우울한 행동을 보이는 아이

- ADHD 아이들은

- ADHD가 없는 아이들에 비해서 조절의 중심이 자신의 내부가 아닌 외부에 있다고 생각함.
- 따라서 자신에게 일어난 일들은
- 자신이 조절할 수 없는 범위의 일들이거나,
- “운명” 때문이라고 생각함.

- ADHD 아이들은

- 사회적인 단서를 잘 해석하지 못하고
- 미래에 대해서 낙관적이지 못하고
- 문제를 일으키는 사회적인 상황에도 별다른 반응을 보이지 않음.

- 공격적인 ADHD 아동과品行장애, 반항장애가 같이 있는 경우
 - 사소한 자극에도 쉽게 자극을 받아서 공격적인 반응을 보임.
 - 마음 속에 원한을 오래 간직하고 있음.

- 앞에서 말한 바와 같이
 - 의사 소통 방식에서의 문제,
 - 사회 기술의 부족함,
 - 자신이 아닌 외부에 조절자가 있다고 믿음,
 - 상호 작용시의 갈등과 같은 요소가
 - 반 아이들이나 동네 친구들이 ADHD 아동, 특히 공격적인 ADHD 아동을 같이 놀 친구로서는 부적합하다고 느끼게 만들어 따돌리게 하는 원인을 제공함.

- 또래 아이들이 ADHD 아동이 놀이를 방해하고, 예측이 불가능하고 공격적이라는 것을 알게 되는 데는 20-30분 정도에 걸친 상호작용이면 충분함.
- 20-30분 정도 같이 놀아보면 또래 아이들은 ADHD 아동을 거부하거나 싫어 하거나 혹은 동일하게 공격적인 방식으로 대하게 됨.

선생님의 역할

- 아동에게 매우 중요하고 영향력 있는 대상
 - 학교에서 선생님과 보내는 시간이 가장 많음.
 - 아동의 학습 자세, 친구 관계, 성격, 성적, 특성을 누구보다 잘 알고 있음.
- 산만하고 충동적인 아이들을 제일 먼저 발견하여 치료로 연결 시켜 줄 수 있음.
 - 직접 아동을 도와 주고 치료의 경과를 확인할 수 있는 분

학교라는 공간의 특수성

- 학교
 - 높은 수준의 사회적 행동이 요구 되는 공간
 - 구조화된 수업 시간과 비구조화된 쉬는 시간이 반복
 - 빠른 적응이 필요
- 가정에서는 잘 적응하는 주의력 결핍 아동이 학교에서는 힘들어 할 수 있음.

어머니의 역할

- 아이의 이런 특성에 대해 잘 알아야 함.
- 담임 선생님에게 이러한 특성이 아이의 개인적인 잘못이 아니라 ADHD라는 질환으로 기인한 것이라는 점을 알려 주어야 함.
- 담임 선생님에게 아이의 또래 관계를 개선시킬 수 있는 방법에 대한 정보를 제공하여 자녀에게 직접적인 도움을 줄 수 있도록 하는 것도 방법.

학교에서 또래 관계에서 문제가 있을 때
어떻게 도와 주어야 할까요?

1. 약물 치료의 도움을 받는다.

- 주의력 결핍의 원인은 주로 생물학적인 원인
 - 어느 부분에서는 쉽게 변화되지 않는 총동성 등이 있으므로 사회적, 교육적 한계가 있음을 인정하여야 합니다.
 - 아이가 몰라서 그렇게 행동하는 것이 아니라 알면서도 행동으로 옮기지 못하는 것이 질환의 특징입니다.
- 학교에서 행동 문제가 있다면 반드시 약물 치료를 고려하십시오
 - 이미 치료를 받고 있다고 한다면 용량을 조절하십시오.
- 약물 치료를 받아도 또래에 비해 문제 행동이 많고 사회성 기능의 호전은 뚜렷하지 않아 선생님의 교육적 중재가 필요함.

또래 관계 호전에 대한 약물 효과

- 25명의 산만한 아이들을 대상
 - 위약과 methylphenidate (Ritalin)을 0.3 mg/kg, and 0.6 mg/kg 투여 한 후 또래들에게 산만한 아이에 대해 평가하게 하였음.
- 고용량의 약을 복용한 경우
 - 다른 아이들이 산만한 아이에 대한 평가가 호전되었음.
 - 그 아이를 가장 친한 친구라고 꼽고
 - 협동적이라고 하고
 - 같이 놀면 재미있다고 평가하였음.

자존감에 대한 약물 치료의 효과

- ADHD 아이들은 자존감이 낮음.
- 약물을 복용하는 ADHD 아이들과 복용하지 않는 ADHD 아이들에게
 - 스스로에 대해서 평가하게 하여 자존감을 측정하였음.
- ADHD와 반항장애를 가진 아이들 중에
 - 약을 복용하는 아이들이 스스로의 행동에 대해 더 적절해졌다고 평가하였음.
- 용량이 높을 수록 자존감도 더 높은 것으로 나타났음.
 - (Frankel 등, 1999)

2. 선생님과 솔직한 대화를 나눈다.

- 특수 교육보다 담임 선생님의 따뜻한 말 한마디와 칭찬과 격려가 훨씬 더 도움이 됩니다.
- 담임 선생님께서 아이의 상태를 이해하고 도와 주실 분이라는 판단이 선다면 부모님께서 아이의 상태에 대해 이야기하고 도움을 청하십시오.

3. 아이가 잘 해낼 수 있는 특별한 역할을 맡기는 것이 도움이 됩니다.

- 학급 내에서 지위를 가진 아동은 다른 아동들에게 긍정적으로 인식됩니다.
- 이는 아이가 다른 아이들과 친구 관계를 맺는 데 큰 도움이 됩니다.
- 선생님께 아이에게 잘 할 수 있는 작은 역할을 맡겨 달라고 부탁드립니다.
- “내일 소풍 가서 깃발 드는 것은 철수에게 맡길 테니 잘 해요.”

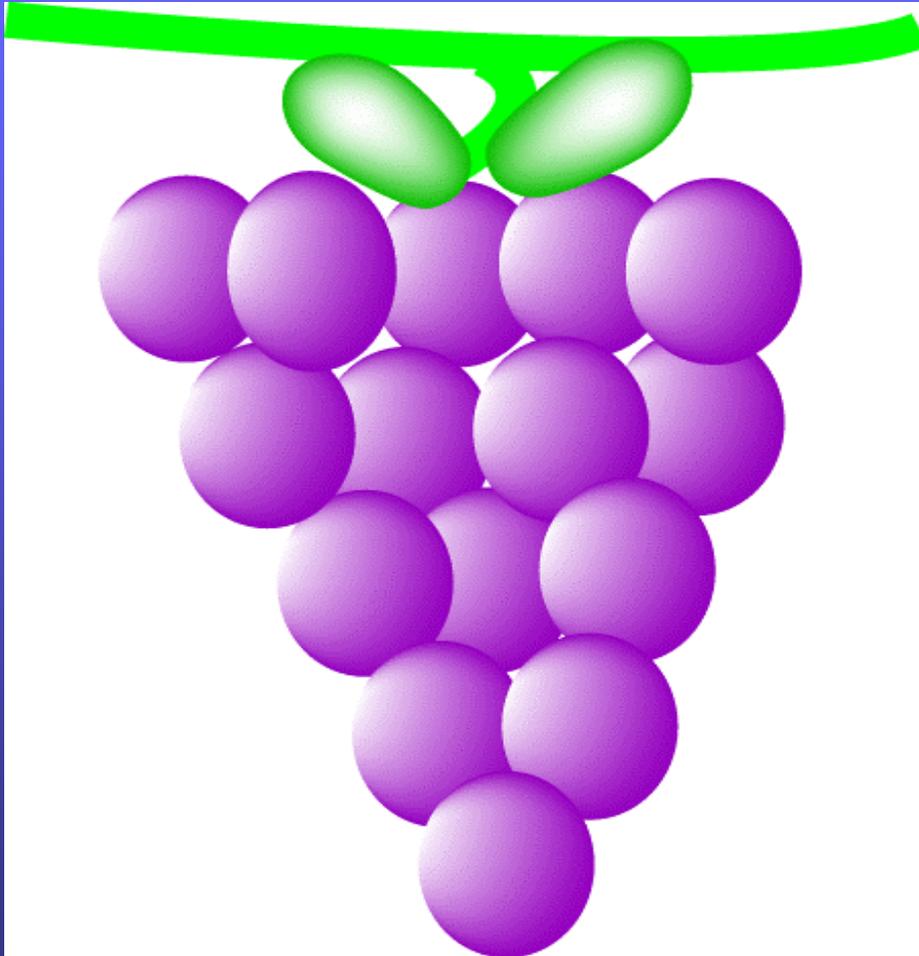
4. 가정에서 실시하는 보상 프로그램을 학교와 연계

- 두 세 가지의 사회적 기술에 대하여 선생님께서 평가한 평가표를 집으로 가져오도록 합니다.
 - 교실 내에서 다른 아이들과의 놀이, 대집단 활동, 소 집단 협력 과제, 다른 아이들과의 상호 작용에 대해 5점 평점으로 평가
 - 1-우수, 2- 좋음, 3-보통, 4- 부족, 5-서투름
 - “점심 남기지 않고 다 먹었으므로 +5점 “
- 매긴 점수에 대해 부가적인 설명 적어 놓으면 부모님께서 이해하는 데 더욱 도움이 되니, 적어달라고 부탁드립니다.
 - 부모님께서 선생님의 평가표를 받아 잘한 행동에 대해 보상을 하도록 합니다.

이 때 스티커 제도를 사용 할 수 있음.

- 아이가 매 시간마다 주어지는 활동에 열심히 참여하고 규칙을 잘 지키면 선생님께서 보상으로 스티커를 주도록 하여 집으로 그 스티커판을 보내달라고 요청
- 스티커가 일정한 개수 이상이 되면 부모님과 약속한 선물을 받을 수 있다는 것을 아이에게 알려주어 동기를 가질 수 있도록 함.

OO의 포도송이



- 1. 친구들과 사이 좋게 놀아요.
(하루 종일 다투는 일이 없으면 1개)
- 2. 다른 친구에게 양보해요
(양보 한번 할 때 1개)
- 3. 다른 친구를 칭찬해요.
(다른 친구의 장점을 칭찬하면 스티커 1개)

5. 긍정적인 역할 모델을 정해 주는 것이 도움이 됩니다.

- 선생님께 사회적 행동이 적절한 아이와 친구가 될 수 있도록 도와달라고 요청하세요.
 - 그 친구의 긍정적인 행동을 따라 하도록 격려해 주세요.
 - 만약 아이와 역할 모델인 친구 사이에 문제가 생길 때는 선생님께 적극적으로 해결해 달라고 요청하세요.
- 아이와 역할 모델 친구를 비교하지 마세요.
 - 아이는 비교당하는 것을 싫어하므로 그 친구를 미워하고 닮으려고 하지 않습니다.

6. 우선 행동보다 생각하게 해 줍니다.

- 아, 잠깐 생각해 보자
- 아이와 이야기 할 때 아이에게 지시하고 야단치기보다는 참으면서 우선 아이의 이야기를 듣고 이해하고 공감하려는 노력을 보이는 것이 중요합니다.
- ‘아, 화가 나더라도 우선 참고 잘 듣고 난 후 차근 차근 생각하는 것이구나.’ 하는 생각을 하면서 부모님과 선생님을 모델 삼아 배우게 되어 친구들에게도 적용하게 됩니다.

7. 아이 앞에서 공격적인 행동은 하지 않도록 합니다.

- 주의력 결핍증 아동에게 공격적인 성향이 있는 경우, 다른 사람의 공격적인 행동을 쉽게 보고 배웁니다.

8. 놀이를 조절해 줍니다.

- 다른 아이들과 놀 때 아이의 행동을 관찰한 후 아이의 행동이 과격해 지거나 목소리가 커지고 소동이 일어나는 등 일정한 한계를 넘어서면,
 - 자연스럽게 놀이를 중단하거나,
 - 다른 일을 하게 하여 옆에서 조절해 주는 것이 중요합니다.

9. 조직화된 모임에 참석하게 합니다.

- 학교 내 소년단, 클럽, 스포츠, 취미 동호회 등과 같은 활동에 참여 시킵니다.
 - 또래 연령 집단과의 소집단 활동은 대집단 활동에 비해 문제점이 적게 노출되기 때문에 적응할 확률이 높습니다.
 - 협조적 활동과 같은 긍정적 경험을 할 수 있습니다.
- 비경쟁적인 활동이 더 좋습니다.
 - 경쟁적인 활동은 정서적으로 과도한 스트레스를 받아 좌절할 수 있음.

10. 성공하기 어려운 역할 활동은 피하게 합니다

- 아이가 스스로 질려서 자포 자기 할 우려가 있으므로 같은 활동 내에서도 작은 역할까지 세심하게 신경 써 줘야 합니다.
 - 예) 야구 할 때 가만히 오래 서 있는 외야 수비수보다는 움직임이 많고 게임에 집중을 해야 하는 내야 수비수를 맡기는 것이 좋습니다.
- 아이는 활동적인 역할을 하도록 하는 편이 훨씬 더 잘 수행할 것 입니다.
 - 선생님께 아이의 이러한 특징에 대한 설명을 하십시오.

11. 협력 과제를 적절히 분배하여 주는 것이 중요합니다.

- 아이가 완성할 수 있도록 협력하여 수행하는 과제를 적절히 배분하여 부여하도록 하는 것이 중요합니다.
 - 예) 모형 제작, 나무 요새 꾸미기, 과학 실험 등을 하면서 자신의 과제를 완성할 수 있으면, 자신감을 가지게 되면 친구들과의 관계도 긍정적으로 유지할 수 있습니다.
- 선생님께 아이가 할 수 있는 특정 분량 만큼의 일을 배분하여 맡겨 주시기를 요청하십시오.

12. “친구 사귀기” 사회기술을 가르쳐 주십시오.

- 교실 내에서 규칙 정하기
- 여러 사람들이 함께 생활하는 곳에서는 항상 규칙이 있음을 설명하십시오.
- 지켜야 할 규칙 판을 미리 만들어 눈으로 볼 수 있게 하면 더욱 도움이 됩니다.
 - 친구들과 싸우지 않기,
 - 다른 사람의 말 경청하기,
 - 발표하거나 할 말이 있을 땐 손들고 하기,
 - 선생님의 지시에 잘 따르고 적극적으로 참여하기,
 - 다른 아이들이 말 할 때 놀리거나 비난하지 말기

1) 친구들과 어울리기 (social entry)

- 어울리고 싶은 친구들에게 효과적으로 접근하는 방법이 어떤 것들이 있는지 알려 주십시오.
 - 칭찬하기
 - 관심 가지기
 - 친구가 좋아하는 것을 같이 하기
 - 도와주기
 - 내 물건 빌려주기 등등
- 아이와 실제 상황을 가정하고 한번 해보라고 하는 것이 좋습니다.
- 상황 극으로 재연해보고 잘못된 접근 방법과 결과가 어떻게 다른지를 비교해 보도록 하십시오.

2) 놀이 집단에 효과적으로 접근하여 함께 어울리기

- 아이들을 가까이에게 지켜본다(관찰)
- 아이들을 칭찬해준다(호의적 표현)
- 놀이가 잠깐 멈춰질 때까지 기다린다(접근 기회 탐색)
- 같이 놀아도 되는지 물어본다(참여 시도)
- 끼워주지 않았을 때에는 다른 곳으로 간다(거절 수용)

3) 좋은 놀이 친구가 되기

- ‘다시는 놀고 싶지 않은 아이’와 ‘다시 놀고 싶은 아이’에 대해서 생각해보고 부모님과 함께 이야기해보는 시간을 갖는 것이 도움이 됩니다.
- 좋은 놀이 친구가 되려면 어떻게 해야 하는지를 이야기해보고 아래와 같은 것을 아이에게 알려 주십시오.
 - 놀이 중 절대 장난을 치지 않는다.
 - 규칙은 반드시 지킨다.
 - 자기 차례가 아니면 나서지 않는다.
 - 비난이나 잘못 지적을 하며 말싸움을 하지 않는다.
 - 다른 아이들을 칭찬한다

4) 결과를 받아들이기

- 게임에서 졌을 때, 다른 사람에게 꾸지람이나 핀잔을 들을 때, 그런 상황에서의 기분과 어떻게 행동 및 대처를 하였는지 이야기해보게 하십시오.
- 스포츠에서 페어플레이를 하고 승자와 패자가 악수를 나누는 장면을 예로 들어 주십시오.
- ‘결과를 받아들이는 좋은 행동들’에 대해서 이야기해보도록 합니다.
 - 흥분하지 말고 침착하게 행동한다.
 - 규칙과 지시를 따른다.
 - 편안한 얼굴 표정을 짓는다.
 - 공손하게 이야기한다.
 - 하던 놀이를 계속 한다.

5) 친구와 이야기하는 법

- 함께 이야기하고 싶은 친구가 되고 친구들과 재미있게 대화하기 위해서는 어떻게 해야 하는지 알려 주십시오.
 - 말하는 아이의 눈을 쳐다본다.
 - 열심히 듣는다.
 - 이야기 중간에 끼어들지 않는다.
 - 관심의 표현으로 맞장구를 치거나 상대방의 말을 요약해주거나 질문을 한다.
 - 상관없는 말을 하지 않는다.

6) 나의 생각을 이야기하는 방법

- 마음속으로 ‘다섯’까지 센다.
- 상대방의 눈을 쳐다보고 이야기한다.
- 짜증을 내지 않는다.
- 또박또박 이야기한다.
- 편안한 얼굴표정을 짓는다.

7) 친구들이 괴롭힐 때에는

- 친구가 놀릴 때 대꾸하지 않는다.
- 친구가 놀릴 때 모른 척 한다.
- 편안한 자세로 있다.
- 편안한 얼굴표정을 짓는다.
- 침착하게 하고 있던 일을 계속한다.

8) 문제 해결하는 단계

- 잠깐만!!
- 무슨 일이 일어났지?
- 나는 어떻게 해야 할까?
- 그래, 그렇게 해 보자.
- 다른 방법으로 해보자.

9) 기분이 너무 나쁠 때

- 마음속으로 ‘다섯’을 센다.
- “난 괜찮아.”라고 이야기한다.
- 왜 이런 기분이 드는지 생각한다.
- 기분 좋은 일을 상상한다.
- 다른 사람에게 이야기한다.

- 담임 선생님께 도움을 요청할 수 없는 상황이거나, 선생님께 알리는 것이 오히려 아이에게 상처가 될 수 있다고 판단된다면
- 아이의 이러한 특성에 대해 부모님께서 잘 인지하시고 집에서나 학교에서 다른 아이들과 잘 지낼 수 있도록 직접 도움을 주십시오.

- 또래관계에서 제일 중요한 것은 산만하고 충동적인 아이의 ADHD 증상을 조절하는 것입니다.
- 따라서, 이러한 근본 문제에 대해서 소아정신과 의사와 상의하시고 약물 치료나 다른 치료를 통해 증상을 조절하십시오.