



긴장 상황의 해소: 가족을 위한 팁

공격성의 이해

누군가가 공격적으로 행동한다면 그 원인은 간단히 설명하기가 어렵습니다. 그렇지만 공격적인 행동으로 어려움을 겪고 있는 청소년과 가족에게 팀 규모의 지원이 필요하다는 사실은 잘 알려져 있습니다.

안전 우선

청소년이 재산을 손상 또는 파괴하거나 자신 또는 다른 사람을 다치게 하거나 죽이겠다고 위협하는 경우 가능한 한 빨리 도움을 요청하세요.

긴장 상황의 해소를 위한 팁

- **몸짓과 목소리 톤을 조절하세요.** 몸짓과 목소리 톤이 구두 메시지와 모순되지 않도록 하세요.
- **침착하게 행동하세요.** 상대방에게 당신이 그 사람에게 관심을 두고 있고, 무슨 일이 일어나고 있는지 걱정하고 있으며, 도와줄 수 있다는 것을 알리는 데 집중하세요. 청소년이 여러분에게 공격적으로 행동하는 동안에는 순간적으로 문제를 해결하려고 하지 마세요.
- **탈출구를 제공하세요.** 안전한 선에서 제한을 두고 명확하게 선택하게 하세요. 그렇게 하면 청소년이 자존감과 함께 통제감을 유지할 수 있습니다.
- **방관자의 개입을 저지합니다.** 청소년이 행동화를 보이는 경우, 지켜보고 있을 수 있는 또래 친구들에게 그 자리를 떠나 활동을 계속하도록 요청하세요.
- **협박하지 마세요.** 이행할 준비가 되어 있지 않은 결과나 부당하게 엄격한 결과를 경고하지 마세요.
- **일반화하지 마세요.** "...이럴 때 넌 항상 이래..."라는 식으로 말하는 것은 부정적인 행동을 강화합니다.
- **적절한 때를 기다리세요.** 공격성과 관련된 사건이 끝난 후 모든 사람이 진정될 때까지 기다렸다가 청소년에게 부적절한 행동에 관해 이야기하세요.
- **안전을 유지하세요.** 사고 발생 시 현장에 있는 사람이 모두 안전한지 늘 확인하세요. 상황을 통제할 수 없다면 도움을 요청하세요.
- **청소년의 위협에 적절히 대응하세요.** 협박하는 어린이나 청소년은 대부분 협박을 실행에 옮기지 않습니다. 가장 큰 목표는 위협을 가하는 청소년이 자신의 감정에 집중하도록 하고 공격 대상에서 멀어지게 하는 것입니다.

공격성은 언제 문제가 되나요?

사랑하는 사람이 공격성으로 심각한 문제가 있는지 확인하려면 다음 질문을 스스로 해보세요.

- 이런 행동이 정기적으로(매일, 매주 또는 매월) 발생하나요?
- 오랫동안 이런 일이 있었나요?
- 공격성 외에 다른 이유로 청소년의 행동을 걱정하나요?
- 공격성이 멈추지 않거나 점점 심해지는 것 같나요?
- 다른 청소년을 괴롭히지 않는 시간대에 폭발적으로 발생하거나 **뚜렷한** 이유 없이 공격성이 드러나나요?
- 공격성이 폭발한 후 청소년을 진정시키는 것이 어려운가요?
- 청소년이 자신이나 다른 사람을 다치게 했나요?
- 해당 행동으로 인해 부모, 형제자매, 또래 또는 선생님과 갈등이 발생하나요? 친구들도 공격적이거나 반사회적으로 행동하나요?

공격성 문제가 있는 청소년을 조기에 발견하여 도움을 받을수록 선택한 치료가 계속 효과를 발휘할 가능성이 큼니다

출처: 에서 용도에 맞춰 조정 [Camh.ca/ko/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth](https://www.camh.ca/ko/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth)에서

도움받기

자녀에게 공격성 문제가 있다면 특별한 도움이 필요하지는 않을지 의심하게 될 수 있습니다. 상황 판단에 주치의의 도움을 받거나 정신 건강 의료진에게 추가 지원을 의뢰할 수 있습니다. 도움이 되는 것으로 입증된 전략이 많이 있습니다.