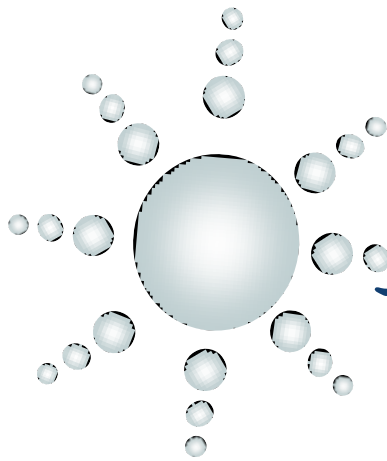


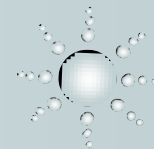


위기 아동, 청소년 이해

증오의 상처를 가진 아이들

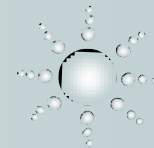
www.ynissi.org

LOGO



위기의 아동과 청소년은
자신이 **나쁜 아이**라는
확고한 신념체계를 가지고
있다.



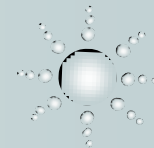


어른이 소리칠 때 아동은
무서운 해일처럼 느껴진다.

이 어른이 자신을
보호해주어야 할 부모라면
외상으로 남을 수 있으며
어른의 소리치는 것은
눈물에 압도되어
산산조각이 난다.

친밀한 상황에 대한
두려움을 일반화 시킬 수
있다.





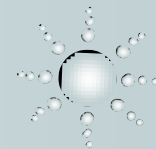
- 학대 받은 아동에게 단순히 사랑과 친절을 퍼부어줄 수 없다.

그것은 누군가를 사랑했을 때 엄청나게 큰 고통을 경험했기 때문이다. 그 사랑과 친절은 과거의 위협에 대한 연상을 자극할 수 있기 때문이다.

그러므로 친절과 사랑은 이들에게 공격적으로 느껴질 수 있다 - 생일잔치나 선물을 파괴해 버린 아동- 이들은 이 사람들이 나를 속이려는구나 조심해야지 뭔가 있어 이들은 나를 조정하려고 하는 거야 라고 생각한다.

소년에게 친절함은 너무 큰 희망을 불러 일으켰다. 그래서 그들은 그 친절함과 관심을 공격해야만 했다 그것은 너무 큰 두려움을 자극하기 때문이다.

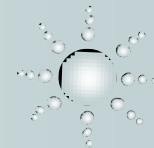




- 아무도 믿지 못한다,

세상은 먹고 먹히는 곳이다, 그러므로 자기만의 든든한 요새를 만들기 시작한다, 그래서 공격 당하기 전에 먼저 공격하게 된다,

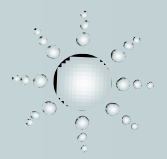
이들은 과거에 지나치게 정서적으로 열려 있다고 믿었기 때문에 무방비 상태로 배신을 당하고 고통을 받았다고 생각하고 있으며 그래서 무엇이든 받아드린다는 것은 손해를 입고 상처를 받을 것이라는 두려움을 가지고 있다, 이들은 모든 것과 모든 사람들을 거절하는 것이 안전하다는 신념을 가지고 있다



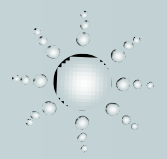
폭력과 학대만이 유일하게 관계 맺는 방식을
경험한 아동은 **힘의 논리와 거기서 가치를
찾게 된다**, 여기서는 오로지 너는 나보다 힘이
세다 혹은 나는 너보다 힘이 세다는 것에
한정되어 있다.

이런 아동은 자신이 **다른 사람들보다 힘이 세다는 것을
느낄 때 기분이 좋아진다**, 지난날에
그들이 느꼈던 공포와 열망과 상처와
거부는 무능하고 약하고 두렵고
무너져 내리는 느낌과 정반대되는
느낌을 추구하도록 만든다.





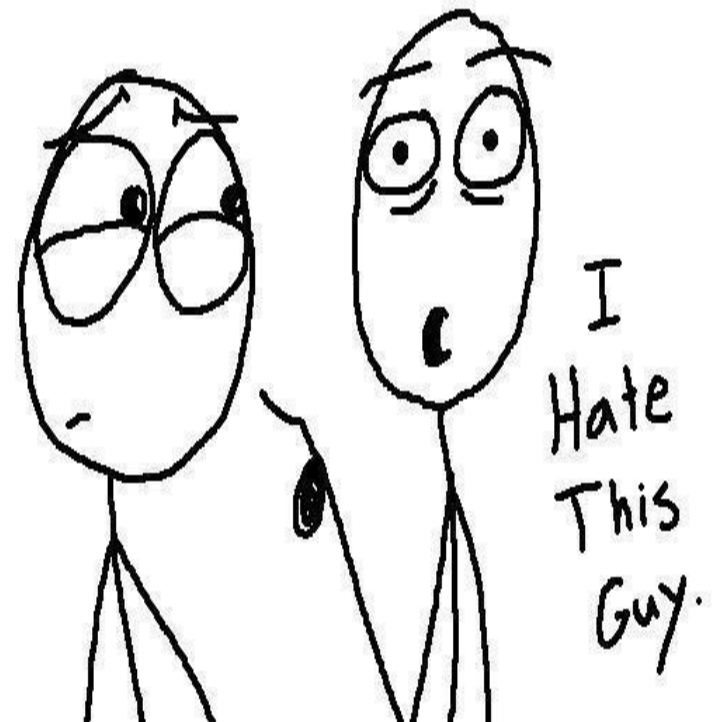
초등학생 철수는 좋아하는 감정이 반 친구 중 여자아이에게 좋아하는 감정이 생기자 그 감정을 느끼는 순간에 그 소녀를 때렸다. 그것이 잘못되었다는 것을 알면서도 다른 방법을 모르고 어찌할 수 없었다. 결국 철수에게 익숙한 방식으로 바뀌었다

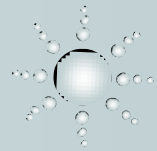


● 다른 사람들에게 자신을 좋아하지 못하도록 만든다.

왜 내가 다른 사람의 감정에
신경을 써야 하지?

아무도 내 감정에 신경 쓰지
않는데, 내가 미움을
받는다면 좀 더 미워하도록
다른 사람을 자극할
수도 있지 그것은 내가
영향력이 있다는 걸 보여
주거든 그럴 때 강한 힘을
느껴 그들이 폭발하는
것을 보는 게 재미있어,
내가 그렇게 만들었거든

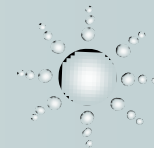




자신이 얻을 수 없는 것을 다른 사람이 얻는 것을
목격하는 일은 무척 괴로운 일이다.

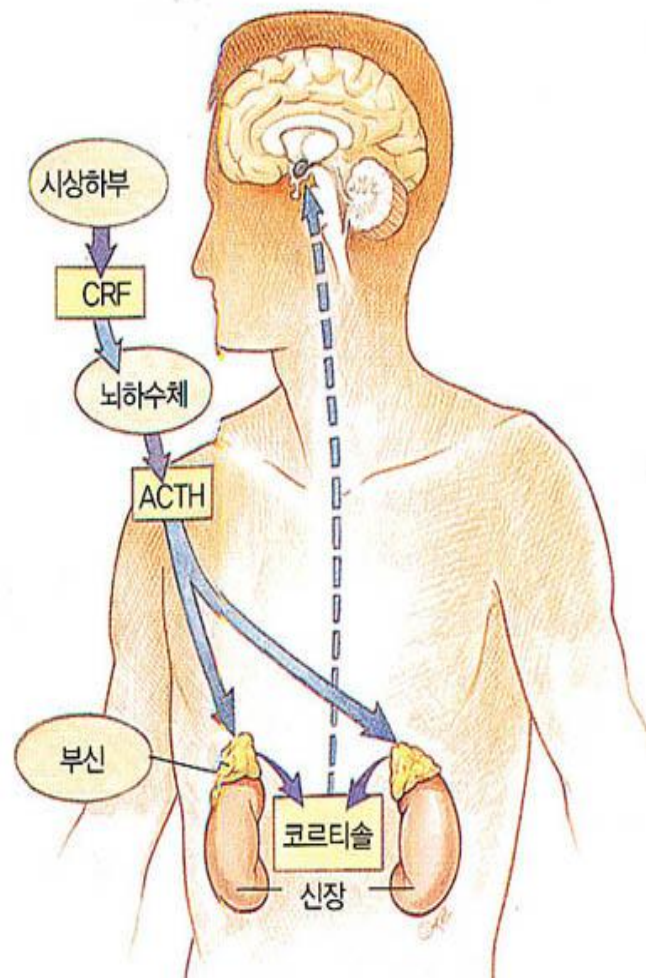
내가 가질 수 없다면 다른 사람도 가져서는 안 되지,
그들이 가진 것을 파괴할 거야 라는 자극을 충동을
자극할 수 있다. 여기서 더욱 복잡한 역동이 숨어
있는데 이들은 의식하지 못한 채 " 나는 당신이 나를
돕는 일에 성공하도록 놔둘 수가 없어 당신
이 성공하면 내 기분이 나빠지거든 나는
당신이 당신 자신에 대해 더 좋게 느끼도록
허용하고 싶지 않아 당신에 비해 나는 너무
나쁘다고 느껴지거든.

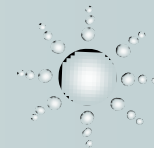




- 애정 받을 것이라는 희망을 포기하게 된다,

오랫동안 울게
내버려두면 뇌에
스트레스 반응체계가
영구적으로 손상되며
자신은 아무도 도움을
받지 못할 것이라는
생각이 굳혀진다.





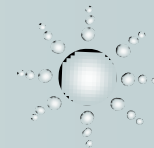
- 슬픔을 느끼지 못하며 끊임없이 뭔가를 하게 된다,

이런 아동이 온다면 그것은 상대를 조정하고 통제하기 위해서이다,

자신의 취약한 부분을 부인하고 거절한다,

수치심의 방어, 상처를 증오로
대치해 버린다, 다시는 상처를 받지
않겠다는 마음이다, 이들은 결코
충동적이지 않으며 낮은 각성상태를
유지한다, 잔인한 연쇄살인 살인자,

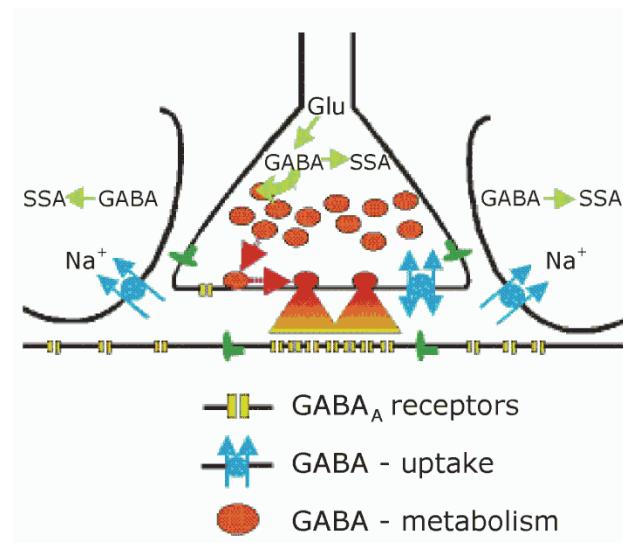


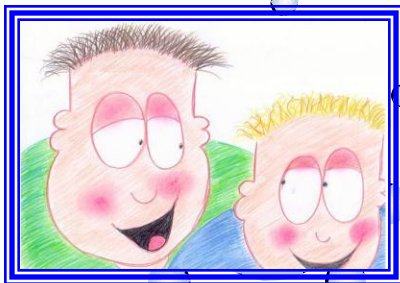


성찰은 항 불안 물질인 **감마아미노낙산**이 생겨야 평온을 유지 할 수 있게 된다.

이러한 물질을 활성화 시키는 활동은 마사지, 명상, 태극권, 놀이, 등이 옥시토신과 오피오이드 분비를 촉진시킨다.

특히 서로 뒤엎켜 노는 놀이는 도파민과 오피오이드 물질을 더욱 배출하게 된다.

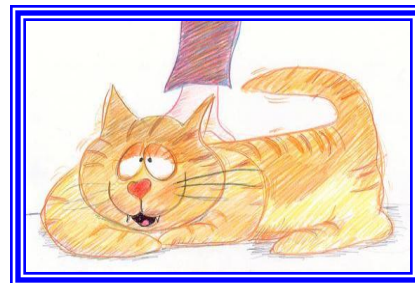




Ask Permission



Eye Glasses



Cat Grip



Baker



Scooping



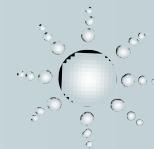
Forehead



Hairdresser



The Slide

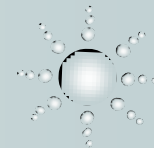


인간의 정서를 온화(반 공격적)하게 만드는 뇌
화학물질은 옥시토신과 오피오이드이다.
분노의 감정을 만드는 물질은 아세틸콜린이다.

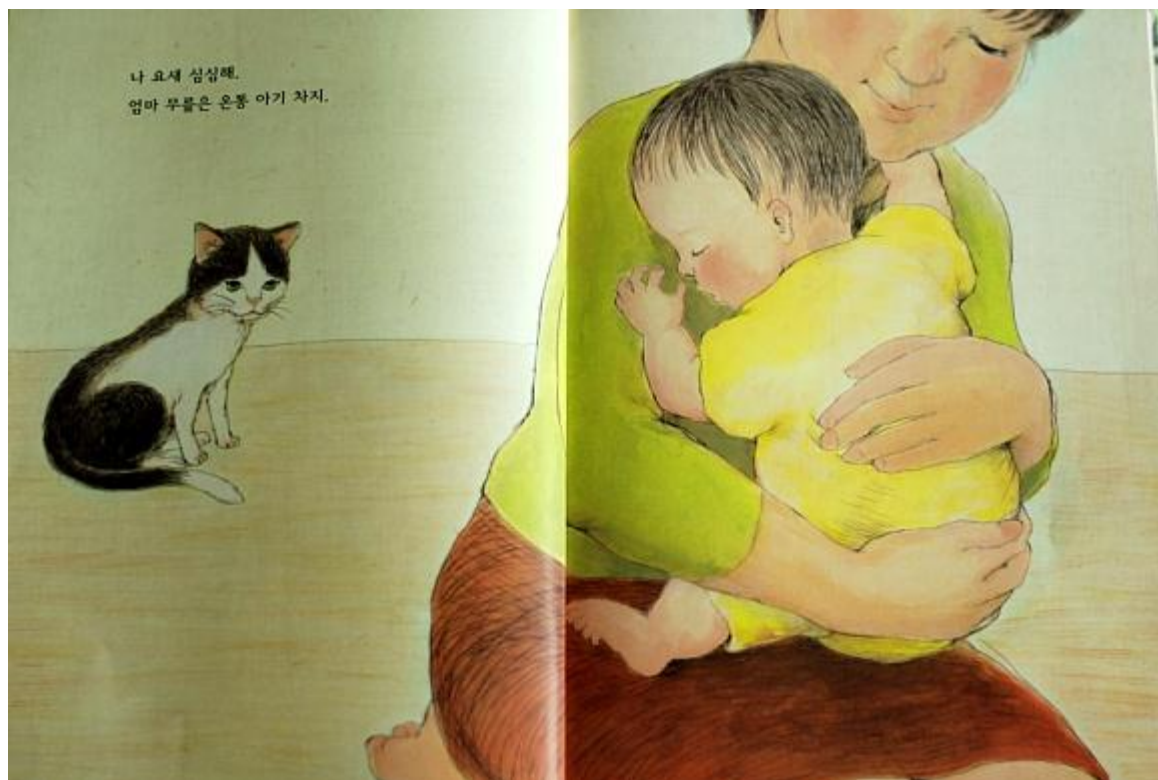
옥시토신과 오피오이드는 아이와 상호작용 (위안,
따뜻한 접촉, 껴안아주기, 다정한 손길, 미소, 뒤엇켜
노는 놀이, 부드럽고 정이 담긴 부모의 목소리)를
통해서 활성화된다.

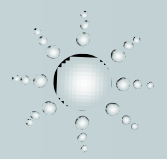
너무 자주 좌절하게 되면 엄마의 몸에 대한 욕구는
점점 더 공격성과 두려움과 적개심으로 채색된다.

[아동은 만족하지 않으면 박해 즉 공격하는 것으로
느낀다]



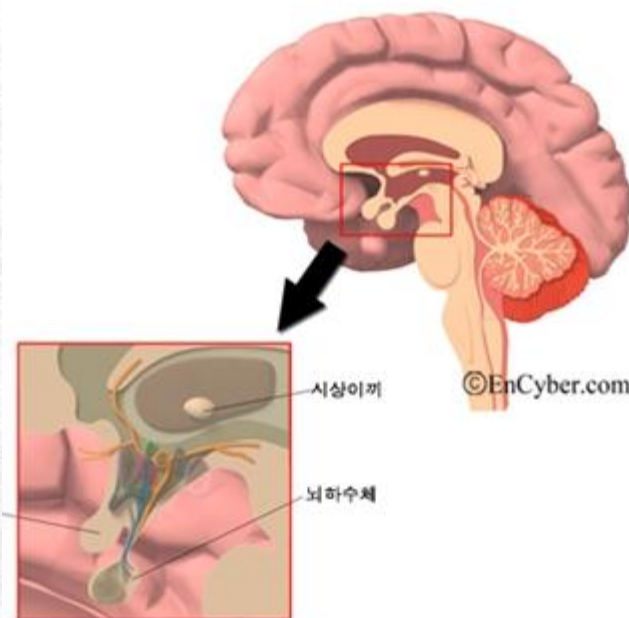
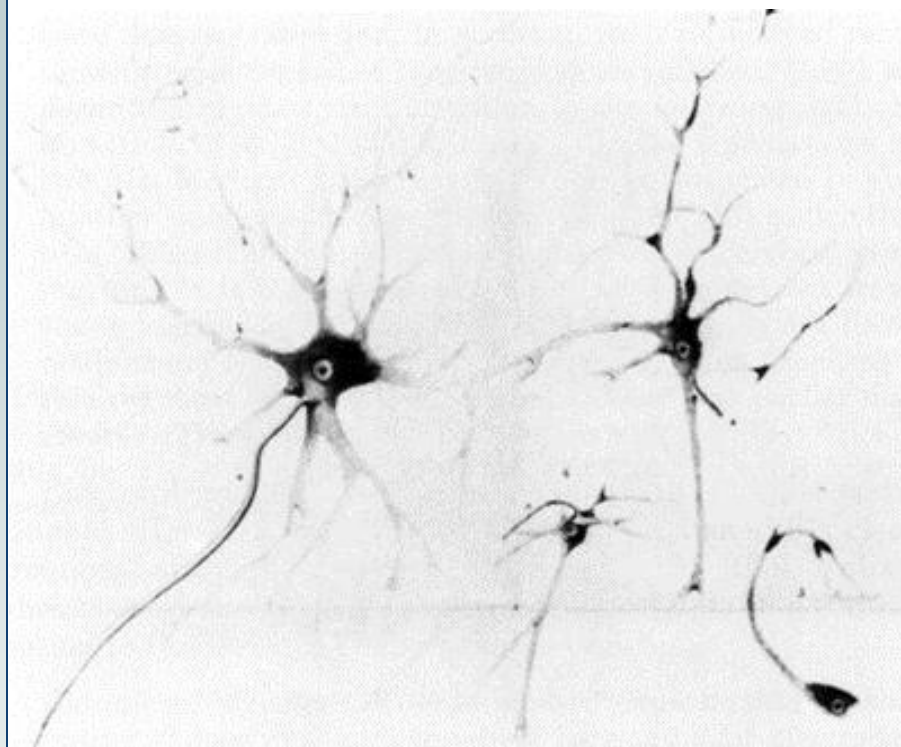
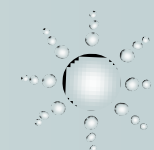
부모의 분노의 분출 뒤에 회복의 상호작용이 없다면
아동들은 너무 오랫동안 신체적, 생화학적 그리고
심리적으로 남아있게 된다.





어른이 아동을 정서적인 조절 경험을
시켜준다면 상부 뇌에서 하부 뇌로 이어지는
신경경로들이 정상적으로 만들어지며 그것은
스트레스를 조절해주는 장치가 된다.

감정을 분출하기보다 어른의 도움을 받아서
자신의 감정을 생각하고 행동을 조절할 수
있다면 스트레스조절장치가 만들어지게 될
것이다.



시상하부

파충류 뇌

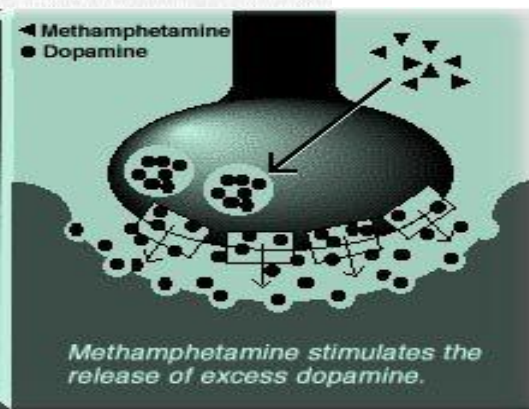
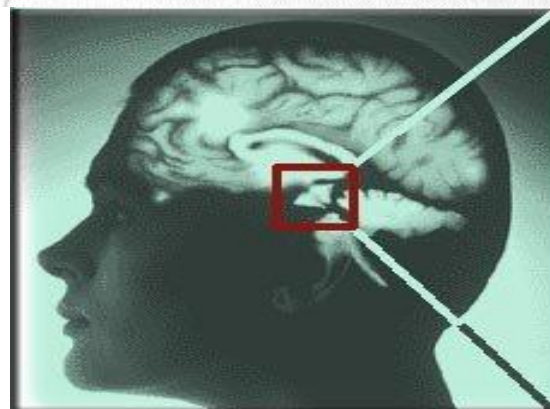
호흡과 소화 같은 신체 기능을 조절한다

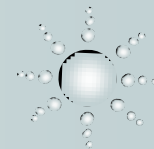
포유류 뇌[대뇌변연계]

돌봄, 배려, 놀이, 유대감 같은 사회적 행동

상위 뇌[전두엽]

정교한 추론적 능력, 사고 전체 뇌 80%

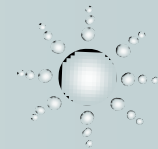




분노의 근원은 굴욕감을
주는 부모 앞에서
전적으로 무력감을
느꼈던 아동기의
경험에서 찾아야 한다.
모든 탈 애착 방어의
밑바닥에는 비극적인
실망감과 배신감에서
오는 분노가 있을
가능성이 크다.



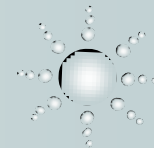
위기의 아동, 청소년을 어떻게 도와줄 것인가?



1. 아동이 화가 나있다면 그 억양을 톤을 맞추어라.

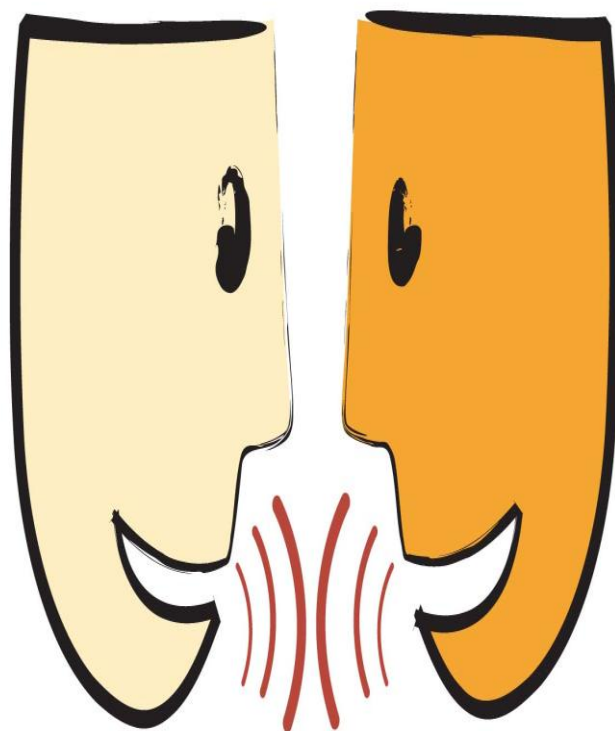
아이들 억양의
톤을 맞추어
줄 때 아이는
자신의 화난
감정을 어른이
이해했다고
받아드린다

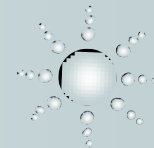




2. 아동이 경험하고 느끼는 부분을 언어로 표현해 주어라.

아동들은 자신이
경험하고 있는
정서를 언어로 표현
할 수 있는 능력이
부족하기 때문에
아동의 감정을
친절한 어른이 표현
해 줄 때 이해 받은
느낌과 행동화로
나타나지 않는다.

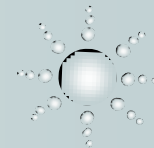




3. 경계가 필요하다.
아동에 따라서 경계설정은 다르게 적용된다.
경계가 없을수록 아동은 외부의 통제를 더욱
강력히 원하게 된다.

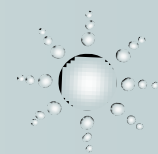
통제 받는 경험은
현실인식과
사회성을 만들어
주는 경험된다.
통제가 필요할
때는 부드럽고
단호하게 진행
되어야 한다





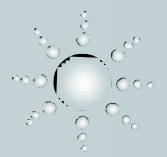
4. 네가 조용한 목소리로 말하면 좋겠다 말하고
그를 상대하지 마라 ° 그가 물건을 부수고
난폭하게 굴면 안아주기 기법을 사용해라 °
네가 차분해 질 때까지 안아줄게 °, 너는 안전해!
이들의 논쟁에 휘말리지 말라,





5. 분노하는 아동의 감정을 방출하게 하는 활동(쿠션 때리기, 종이 찢기, 드럼 두들기기 등)을 하지 마라, 그것은 혼자서도 충분히 할 수 있는 것이며 그런 행동은 분노회로 신체각성체계를 유지시켜주기 때문이다.

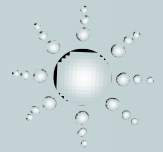
우리에게 필요한 것은 사고와 성찰 할 수 있도록 감정의 언어의 상징화를 통해 이들의 상부 뇌에서 하부 뇌로 가는 통로를 강화시켜주는 것이다.



6. 학대 받은 아동들에게 말해 주어야 할 것들

- ◇ 아동이 매우 힘든 삶을 살았다는 사실을 언어로 인정해주어라.
- ◇ 네가 겪은 고통은 어떤 아이도 겪어서는 안 되는 건데
- ◇ 문제는 네가 어른이 되었을 때는 너의 어린 시기 때보다 행복한 날을 보내는 것이야 너는 다른 사람을 너처럼 비참하고 고통스럽게 만들고 싶은 충동에 끌려갈 수도 있어 하지만 이러한 고리를 끊을 수 있는 방법을 찾아야 해 그렇게 할 수 있도록 내가 도와줄까?
- ◇ 우리는 어째서 네 일이 계속해서 꼬이는 생각해봐야 해
- ◇ 우리는 너의 힘든 삶을 행복한 삶을 바꿀 수 있는 방법을 찾아야 해
- ◇ 네가 계속해서 이런 식으로 가시 돌친 삶을 산다면 네 삶은 아주 힘들어질 거야
- ◇ 너처럼 삶을 어렵게 시작한 아이는 소위 숲에서 길을 잘못 들 수 있다는 게 문제야 언제부터 길을 잘못 들기 시작했는지 기억할 수 있겠니?
- ◇ 마음에 증오로 채운 사람들은 대체로 비참하게 삶을 마감한단다. 어떤 사람들은 감옥에서 끝을 내기도 하지,
- ◇ 누구나 파괴적일 수 있지, 그건 아주 쉽단다. 하지만 그러기에는 네가 너무 소중한 현명한 것은 과거로부터 창의적이 되는 거란다.
- ◇ 너는 너의 아버지처럼 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있단다.

증오의 아동에게 대처 할 수 있는 반응



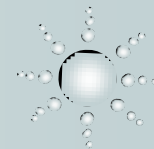
네가 ~ 않아 컴퓨터를 하지 못하게 돼서 안됐구나,
다음 번에는 더 나은 선택을 해서 더 좋은 일들이
있었으면 좋겠다.
네가 도움 일은 없겠니?

나는 네가 ~ 할 때 무척 화가 난단다

직접적인 싸움은 필요하지 않는다, 부모님들은 자신의
하던 일을 계속하면 된다.

네가 ~ 망쳐 놓았을 때는 그만한 대가를 치러야 한단다.

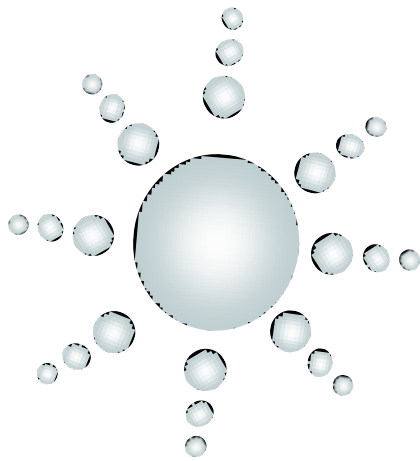
지금 네게 대답해 줄 수 없어 난 네가 한 짓에 여전히
화가 나 있거든 그러니까 나중에 이야기하자



힘겨루기 초대에 거절하라

너 나를 화나게 하고 싶구나, 나하고 사사건건 싸워야 하다니 안됐구나, 너는 나하고 즐겁게 지내는 게 어려운가 봐, 우리는 같이 아주 재미있는 시간을 보낼 수도 있을 텐데 정말 유감이다.

내가 안 된다고 말하는 게 너는 너무 힘들게 하지 않았으면 좋겠다, 네가 싫어하는 건 알지만 그래도 안 된다는 말 밖에는 할 수가 없구나.



Thank You !

서울중독심리연구소
www.ynissi.org

당신의 행복과 자신감 그리고 자유
그것을 찾아주는 것이 위니캣 정신분석연구소의 목표입니다

D.W. Winnicott

정신분석연구소