가정에서 문제행동 다루기
Managing Challenging Behaviors at Home

Presented By:
Lauren Marra
Licensed Behavior Analyst, BCBA
Co-Founder / Managing Partner
Marra & Glick Applied Behavior Analysts, PLLC

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

‘행동 (behavior)’이란 무엇인가 ?

“ 살아있는 생명체의 행위; 인간의 행동은 사람이 행하는 모든 것을 포함한다”

“The activity of living organisms; human behavior includes everything that people do.”

(Cooper, Heron & Heward, 2007)

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

‘행동’ 의 예

- 숨쉬기
- 말하기
- 걷기
- 먹기
- 놀기
- 운전하기
- 지시에 따르기
- 컴퓨터 이용하기

“인간이 말하고 행하는 모든것”

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

행동의 두가지 구분

적응

부적응

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

적응 행동

나이에 적합한 행동들로, 인간이 독립적이고 안전하게 일상생활을 영위하는데 필요한 행동들을 의미한다

- 적응 행동 영역:
  - 개인위생
  - 옷입기
  - 안전의식
  - 학교규율
  - 일할수 있는 능력
  - 재정관리 (경제관념)
  - 사회성
  - 책임감

'적응 행동'

- Are
  - 대부분의 환경에서 적절하게 느껴짐
  - 쉽게 이해되고 받아들여짐
  - 균형적임
  - 건강한 관계를 형성시키는데 도움을 줌
- Don't
  - 개인에게 갈등이나 어려움을 줌
  - 가족 구성원 또는 다른 주위 사람들에게 스트레스를 줌.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

부적응 (문제) 행동

- ‘부적응 행동’의 예
  - 심하게 짜증이나 떼를 부리는 행동
  - 공격성
  - 상동 행동 (Stereotyped behavior)
  - 비속어를 쓰는 행동
  - 자해
  - 허락되거나 지정된 장소를 떠나는 행동
  - 규율에 대해 반항적이거나 거부적인 행동
  - 주의산만/주의력 결핍

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

집과 지역사회에서의 부적응 행동은..

- 일상적인 활동을 제한함
  - 가족 구성원들과 시간 보내기
  - 요리하기
  - 쇼핑하기
  - 집안일 돕기
  - 다른 사람 또는 개인 스스로 여가시간 보내기
- 가족 구성원이 지역사회의 자원을 이용하거나 사회 활동을 하는 것에 제약이 될 수 있음
  - 좌절감 / 화
  - 억울함
  - 고립 / 우울증
- 개인의 학습 능력을 방해함 (또는 다른 사람의 학습을 방해함)
- 스스로나 다른 사람을 위험한 상황에 처하게 할 수 있음
- 개인의 자산을 어려움에 빠지게 할 수 있음
- 사회 참여에 장애물이 될 수 있음
- 건강한 관계를 맺는데 어려움이 될 수 있음

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

부적응 행동의 구별 방법

- 어떤 목적으로 (부적응) 행동을 한 것인가?
  - 이것을 행동의 **'기능' (function)** 이라고 함
- 어떻게 행동의 기능(function)을 파악할 수 있는가?
  - **선행 조건 (The antecedent):** 행동 전에 일어난 상황을 살핌
  - **후속 결과(The consequence):** 행동 이후에 일어난 결과를 살핌
- 행동이 다시 일어나게끔 만드는 요인이 있는가?
  - 이것을 행동 **강화** (Reinforcing the behavior)라고 함

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

선행 조건, 행동, 후속 결과

선행 조건의 예:	행동의 예:	추측 가능한 행동의 기능	행동 개선을 도울 수 있는 후속 결과의 예
원하지 않는 음식이 주어진 상황	음식을 던지는 행위	탈출/회피	“No thank you” 라는 표현을 가르친다. 학습자가 No thank you라는 표현을 하면, 다른 방안을 제공한다
부모가 다른 사람과 대화를 하고 있거나 관심이 다른 곳으로 집중되어 있는 상황	부모를 때리는 행위	관심 추구	“Excuse me” 라는 표현을 가르치거나, 부모의 말이 끝날 때까지 기다리는 방법을 가르친다. (장난감을 이용)
소음이 심한 장소에 있는 상황	소리를 지르고 귀를 막는 행위	내적요인 또는 회피	해드폰을 끼도록 하거나 “Quiet please” 라는 표현을 하도록 가르친다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

부적응 행동을 줄이기 위한 전략들

- 일관성 유지하기; 분명한 기대목표 설정하기
- 조건 계약 (Contingencies) 이용하기 – 예: 먼저 ‘손을 씻으면’, ‘과자를 얻는’ 방식
- 보상/강화 시스템 (Reward/Reinforcement System) 이용하기
- 스케줄 이용하기

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

행동 문제를 다룰 때 가장 중요한 점은...

일관성

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

일관성 유지하기

- 새로운 방안을 적용하기 전에 현재 사용하고 있는 전략이 작용할 수 있는 시간을 충분히 가져야 한다. 행동 변화는 시간이 걸린다… 일관성을 유지하자

- 아이와 상호작용하는 모든 사람이 동참해야 한다. 엄마, 아빠, 조부모, 아이 돌봄이… 일관성을 유지하자

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

기억 해야 할 것

- 기본적 규칙 – 2주간의 행동수정 교육 후에 행동의 변화를 살핀다.
- 행동 변화의 과정을 기록한다; 차트/데이터
- 작은 변화에도 칭찬한다.
- 행동은 하루 아침에 변하지 않는다.
- **문제 행동이 줄었다고 멈추지 않는다!**

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

비일관성

- 부모 두 사람이 일관적이지 않을 때, 아이는 혼란스러워하며 각각의 부모에게 다르게 반응 한다.

- 아이의 동일한 행동에 부모가 다르게 반응하게 되는 이유는:
  - 부모의 기분
  - 부모의 좌절감 정도
  - 집 vs. 공공의 장소
  - 부모 각자의 다른 육아방식

- 보통의 경우, 아이는 특정한 한 부모의 반응을 더 선호하게 된다. 이럴 경우 아이는 "더 쉬운" 부모로부터 원하는 결과를 얻기 위하여 특정한 행동을 지속적으로 하게 된다. 두 부모가 일관성을 가지고 행동변화를 위한 하나의 방법을 사용할 때까지 이러한 패턴은 지속된다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

비일관적인 반응태도는 '간헐적 강화(Intermittent Reinforcement)'로 여겨질 수 있다.

- 어떤 경우에는 특정 행동에 의해 강화를 받고, 어떤 경우에는 강화를 받지 않는 경우

- 슬롯 머신과 같은 원리
  - 슬롯 머신에 돈을 넣는 행동을 계속하면, 언젠가는 큰돈을 벌 수 있는 기회를 가질 수 있다.

- 부적응 행동도 같은 원리
  - 부모가 일관적이지 않을 때, 아이는 자신의 특정한 행동에 대해 때마다 다른 결과를 얻게 된다는 것을 배운다.

- 이러한 경우에는 부적응 행동이 계속 유지된다.

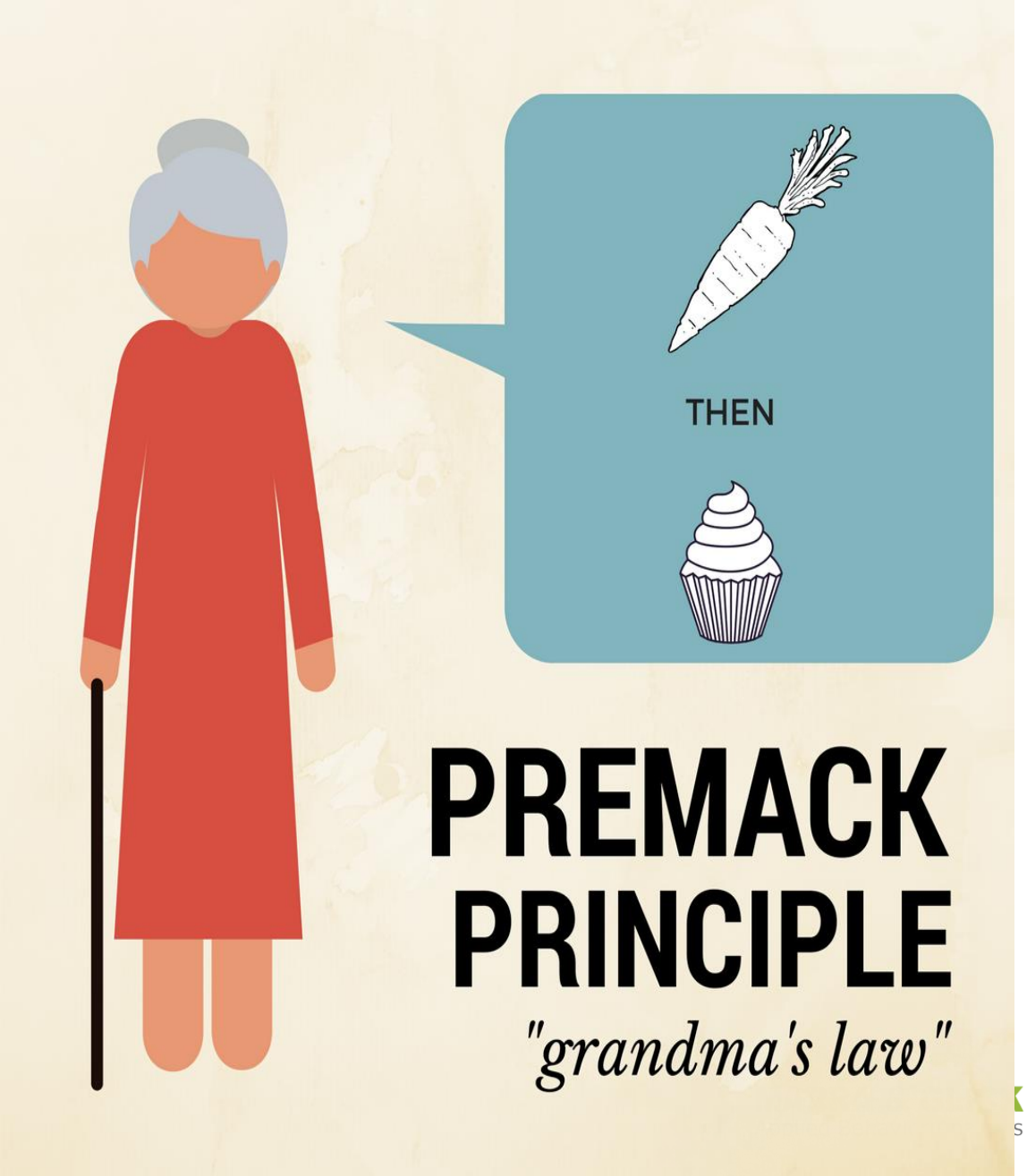
MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

일관성이 주는 긍정적인 효과

- 아이를 돌보는 사람들에게 일관적/통일적인 태도를 제공한다.
- 예측을 가능하게 한다.
- 명확한 기대수준을 설정하고 일관적인 반응을 보이는 것은, 아이로 하여금 자신의 행동에 대한 결과를 신뢰하는 법을 배우게 한다.
- 아이가 다른 사람들과 효과적으로 의사소통을 할 수 있도록, 기능적 대체행동 (Functional Replacement Behaviors)을 배울 수 있다.
- 체계적인 환경 안에서 신뢰와, 독립성, 안정감 가져다 준다.
- 일관성은 아이가 건강한 관계를 이해하고 형성할 수 있도록 돕는다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

조건 보상규칙
(Contingencies)



조건 보상 규칙 (Contingencies) 설정

- 아이의 학습 수준에 맞추어 적절한 단계를 정한다. 작은 단계로부터 시작하여 점차 단계를 크게 늘린다.

- 아이가 선호 하지 않는 행동을 **마치고 나면** (예: 숙제하기, 집안일 돕기, 문제행동 하지않기), 아이가 선호하는 물건이나 활동을 할 수 있도록 허락한다.

- 조건 보상 규칙이 효과적으로 적용 되기 위해서는, 아이가 좋아하는 것이 무엇인지를 먼저 파악해야 하며, 이것을 평소에 "자유롭게 이용" 하지 못하게 해야한다. (예: 아이가 어떤 행동을 했는가와 상관없이 자유롭게 아이패드를 이용하게 하는 것)

- 그러나 이것은 '아이가 댓가를 지불하지 않고는 절대 여가를 즐길 수 없다'는 의미가 **아니다**.
- 대신에, 아이가 **가장 좋아하는 활동**을 제한하여, 아이의 행동 교정에 필요한 조건적인 보상으로 사용하라는 것이다.

MARISA H. GLICK
Applied Behavior Analysts

보상 제도 (Reward System)의 사용

- 아이가 가장 원하는 것을 얻을 수 있는 방법을 제시해 준다.

- 아이가 바람직한 행동을 보인 결과로 좋아하는 물건/활동들을 사용할 수 있도록 허락을 받은 경우에도, 접근 시간/정도에 제한을 주도록 해야한다.
  - 예: 아이가 가장 좋아하는 것이 아이패드라면, 아이가 바람직한 행동을 보였을 때 조건적인 보상으로 사용할 수 있도록 다른 시간에는 아이패드의 이용을 제한하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 아이패드는 더 이상 아이에게 강력한 보상이 되지 않기 때문이다. 이를 위해서는, 아이패드만큼은 아니지만 아이가 좋아하는 다른 활동 (예: 색칠하기, 퍼즐맞추기)들을 하도록 허락하는 것이 좋다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

보상 제도(Reward System)의 사용

- **모든 것을 주거나 모든 것을 빼앗는 계획은 좋지않다**

- 아이가 매번 작은 단계에서의 성공에 대해 부분적인 보상을 받을 수 있도록 시스템을 만든다.

- 잘못된 행동에 대해 '모든 것'을 빼앗는 형태로 처벌하지 않는다. 대신에 아이가 활동을 할 수 있는 시간을 주고, 잘했을 때는 보상을 얻도록 한다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

‘보상 제도(Reward System)’의 예

과제 목록/스케줄
관련된 보상

	My Task List ☑

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

‘과제 목록 (Task Lists)’의 예

Mark’s Daily Task List

1.	
2.	
REWARD	
3.	
4.	
REWARD	
5.	
6.	
REWARD	
7.	
8.	
REWARD	
9.	
10.	
REWARD	

☑	Item to Complete
☑	Math - Pages 10, 11, 12
☑	Reading book pages 15-22
☐	Snack at the table
☐	Spelling words sheet
☐	Science Project Section 1 and 2
	I finished my work. I earned free time.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

과제 목록 (Task Lists)의 사용

- 과제목록 (Task list) 사용하기
  - 해야 할 일을 각각 적는다. (지울 수 있는 리스트를 이용하는 것이 편함)
  - 각각의 할 일을 완성하면 체크할 수 있도록 한다.
  - 가능하다면, 해야 할 일들 사이에 보상 또는 휴식을 포함한다.
  - 목록 끝에 아이가 선호하는 활동을 포함 시킨다.
    - 보상
    - 저녁
    - 간식
    - 텔레비전 시청
    - 가족과의 시간
    - 아이가 좋아하는 기타 활동

PLEASE HELP YOURSELF TO ONE OF THE TASK LISTS PROVIDED

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

아이의 행동에 대해 지적할 때 객관적이고 구체적으로 표현하기

피해야 할 말:

- ‘말 잘들어’ (“Good listening”)
- ‘착하게 굴어’ (“Being nice”)
- ‘예의 바르게 굴어’ (“Is respectful”)

대신에 쓸 수 있는 말:

- ‘처음 말할 때 지시에 따라라’
- ‘함부로 손대지 말아라’
- ‘인사를 받으면 너도 같이 인사해라’

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

파워 게임

아이와 파워게임을 하거나 협상하려 하지말라

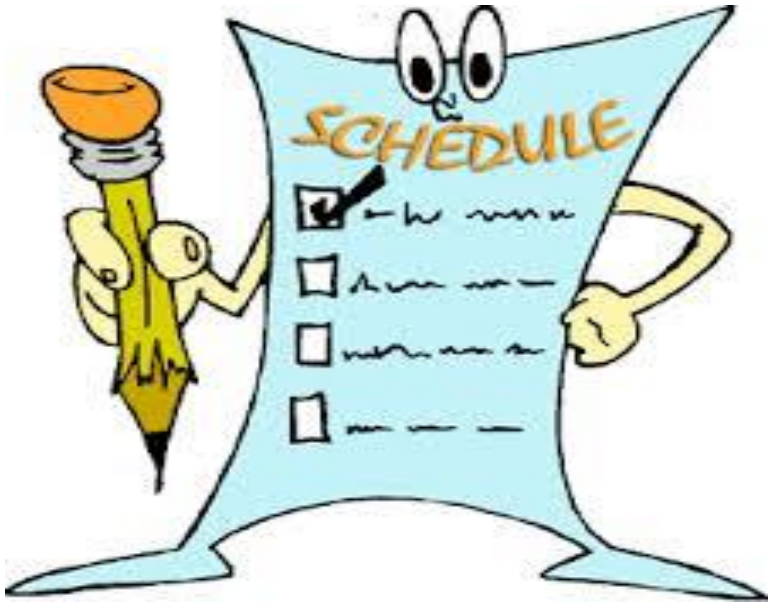
- 행동 문제가 있는 아이를 힘이나 권위로만 억누르려고 하면, 부모는 종종 더 큰 좌절과 화를 경험하게 되며, 아이는 높은 수준의 단절감을 느끼게 된다.
  아이가 단절감을 느낄 때는, 올바른 행동을 가르치는 데 적절한 시간이 아니다.

- 분명하고 확실하게 반응하고, 논쟁을 하거나 설명하려고 하지말라
  - 필요하다면, 나중에 당신의 결정에 대해 설명할 수도 있다. 그러나 논쟁이나 설득하는 것으로 휘둘리지 않아야 한다.

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

스케줄 이용하기

- 다양한 계획표 이용하기
  - 달력
  - 일일계획표 Daily Planner
  - 할일 목록표 To-Do lists
  - 문자 형태의 표 Text form
  - 그림 형태의 표 Picture form



- 개인의 수행을 돕는 도구
  - 일일 계획 Organize the day
  - 시간 계획/관리 Manage time
  - 우선순위 목록 Prioritize tasks
  - 해야할 일 완성 Complete tasks

- 전반적으로 아이의 독립적인 수행을 증가시키기

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

일상에서 일관성을 유지시키는 방법들

- 취침시간 정하기와 개인 위생/청결을 위한 습관 만들기
- 가족과의 식사시간
- 숙제하는 습관
- 디저트 먹기 전에 저녁식사 하기
- 여가 시간 보내기 전에 집안 일 하기

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

작은 단계부터 큰 단계로

- 좋은 주말 습관 만들기
  - 늦은 밤 파티에 가는 것이나 하루에 두 번 파티에 가는 것에 “no”라고 말하기
- 가족과 함께 보내는 시간의 중요함을 위해, 일주일에 두 번은 가족과 같이 저녁 식사하기
- 작은 것을 즐기고, 작은 승리들을 축하하기
- 좋은 행동과 습관에 본이 되기
  - 건강한 식습관
  - 휴식 하기
  - 차분하게 말하기

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

최선을 다하기

- 자신의 결정에 유연하게 대응하자
- 행동을 변화시키는 데에는 시간이 걸린다는 것을 인정하자
- 완벽하지 않아도 되고 실수해도 괜찮다고 생각하자
- 다른 모든 사람들의 요구를 해결하기 위해 애쓰기 전에, 자기 스스로가 가진 요구/필요를 살펴보자
- 커뮤니티에 도움을 요청하자

Breathe

MARRA & GLICK
Applied Behavior Analysts

질문