차례

머리말 _ 3

제Ⅰ부
이론

제1장 청소년기 특성 • 15

1. 청소년기 _ 16
   1) 신체 발달 _ 16
   2) 정체성 발달 _ 18
   3) 인지 발달 _ 20
   4) 신경생물학적 발달과 청소년기 자해 증가의 이유 _ 21
2. 청소년기 사회와 환경 _ 23
   1) 부모 _ 23
   2) 또래 관계 _ 25
   3) 학교 환경 _ 27
   4) 소셜 미디어와 디지털 환경 _ 29

제2장 자해의 이해 • 35

1. '자해'란 무엇인가 _ 35
2. 자해의 유형 _ 37
   1) 직접적 자해 _ 39
   2) 넓은 의미의 자해 _ 43

3. 자해의 기능 _ 46
1) 이해하기 어려운 자해: “도대체 왜?” _ 46
2) 자해의 다양한 이유 _ 47
3) 자해의 정서조절 기능 _ 50
4) 자해를 부르는 감정: 수치심, 분노, 불안, 공허감 _ 51
4. 자살과 자해의 관계 _ 59
1) 차이점 _ 59
2) 자해행동과 자살행동의 연결고리 _ 61
3) 습득된 자살 가능성 _ 62

제3장 자해를 가리는, 겉으로 드러난 문제 • 67
1. 지각, 잦은 결석 _ 68
2. 또래 문제 _ 68
3. 우울, 불안 _ 68
4. 낮은 학업 성취 _ 69
5. 학교폭력 _ 69
6. 비행 _ 70
7. 성적 위험행동 _ 71
8. 사회적 철수 _ 73
9. 학교 부적응과 학업 중단 _ 73
10. 미디어 중독 _ 74

제4장 자해행동의 근본 원인 • 79
1. 애착: 울음, 매달림, 과잉접근에서 자해로 _ 79
1) 애착 형성과 정서조절의 발달적 기초 _ 79
2) 애착 외상과 자해 취약성 _ 82
2. 부모–자녀 관계 경험과 자해 _ 83
1) 부모의 정신건강 및 질병 _ 85
2) 부모 자신의 학대 및 방임 경험 _ 86
3) 부모의 불안 _ 86
4) 부모의 완벽주의 _ 87
5) 부모의 갈등 및 폭력 _ 89
6) 부모의 이혼 _ 89
7) 정서적 학대 및 방임 _ 90
8) 언어폭력 _ 90
9) 성취 압력 _ 91

10) 부모 자신이나 부모의 성취를 더 중시하는 이기적 태도 _ 92
11) 양육방식의 무지 _ 92
12) 감정 이해 결핍 _ 93
13) 부모의 통제 욕구와 과도한 개입 _ 93
14) 부모의 감정조절 실패 _ 94
3. 기타 요인 _ 94
1) 아동 · 청소년 개인 요인 _ 94
2) 학교 및 또래 환경 요인 _ 95
4. 외상, 해리 그리고 자해 _ 97
1) 외상과 해리 _ 97
2) 외상과 자해행동 _ 115
3) 외상으로 인한 해리 증상의 평가 _ 133

제5장 자해를 하게 만드는 부정적인 신경생물학적 경로의 발달 • 137
1. 청소년기 신경생물학적 발달 특성의 영향 _ 137
2. 외상과 신경생물학적 발달 _ 144
1) 뇌량 _ 144
2) 해마 _ 145
3) 편도체 _ 145
4) 뇌의 높은 길과 낮은 길 _ 146
5) 소뇌충부 _ 146
6) 뇌의 상부 중심 _ 147
7) 호르몬과 신경전달물질 이상 _ 148
8) 다미주신경이론 _ 149

제6장 자해, 촉발 사건, 부정적 사고/감정의 악순환적 고리 • 153
1. 자해행동의 악순환적 고리 _ 153
2. 부정적 악순환을 유발하는 촉발 사건 확인 _ 155
3. 부정적 사고의 악순환적 고리 _ 157
4. 부정적 감정의 악순환적 고리 _ 159
5. 자해행동의 고착된 악순환 _ 161
1) 자해의 긍정적 결과 _ 161
2) 자해의 부정적 결과 _ 164
3) 정서적 취약성 _ 166

제7장 부모-자녀 관계 및 애착 회복하기 • 171
1. 안전한 유대감 _ 171
2. 일상을 조절해 주는 성인의 존재 _ 174

3. 치료적 안전 _ 175
4. 예측 가능성 _ 176
5. 애착 _ 177
6. 치료적 애착 연습 _ 178

제 II 부
자해 아동·청소년을 위한 상호작용 프로그램

제8장 **관계형성 및 회복을 위한 요소** • 185

1. 최소한 한 사람과의 친밀한 관계 유지: 감정조절의 또 다른 이름, 애착 관계 _ 186
2. 부모–자녀 관계 개선을 위한 아동 · 청소년 중심 상담이론 _ 188
3. 수용적이고 지지적이면서도 경계가 존재하는 구조화된 틀: 하라 규칙/하지 마라 규칙(공감하기 규칙) _ 193
4. 이완활동 _ 194
   1) 이완활동의 효과 _ 194
   2) 가정에서 자해행동을 대신하는 대체활동으로서의 이완활동 _ 195
5. 공감적(치료적) 제한설정 _ 196
   1) 공감적(치료적) 제한설정의 기본 근거 _ 197
   2) 공감적(치료적) 제한설정의 과정 _ 198
6. 놀이적 즐거움 _ 198
7. 영상 녹화를 통한 구체적 의사소통 연습 _ 200
8. 비디오 영상 피드백을 통한 부모의 성찰 기능 증진하기 _ 201
9. 비디오 영상 녹화를 통한 부모상담의 효과성 _ 202
10. 부모 자신의 이슈 다루기 _ 203

제9장 **구체적인 상호작용 프로그램** • 205

1. 부모–자녀 관계 강화와 애착 재형성을 위한 부모–자녀 상호작용 프로그램 _ 205
   1) 핵심 구성요소 _ 205
   2) 프로그램 구조 _ 207

3) 프로그램의 목표 _ 209
4) 대상 _ 211
5) 장소와 준비물 _ 211
6) 기타 _ 211

부모–자녀 관계 강화와 애착 재형성을 위한 부모–자녀 상호작용 프로그램 운영 및 워크북 사용법 _ 212

활동자료 1 | 228

2. 관계 회복과 상처 회복을 위한 상담자–아동 · 청소년 상호작용 프로그램 _ 236
1) 핵심 구성요소 _ 236
2) 프로그램 구조 _ 237
3) 프로그램의 목표 _ 238
4) 대상 _ 239
5) 장소와 준비물 _ 239
6) 기타 _ 240

관계 회복과 상처 치유를 위한 상담자–아동 · 청소년 상호작용 프로그램 운영 및 워크북 사용법 _ 241

활동자료 2 | 254

제10장 자해 아동 · 청소년 상담에서 부모상담 • 275

1. 초기 단계: 부모참여 동기화하기 _ 276
1) 부모와 신뢰로운 관계 또는 라포 형성하기 _ 276
2) 부모의 노력과 어려움에 대해 경청하기 _ 277
3) 부모에게 아동 · 청소년에 관해 배우기 _ 278
4) 아동 · 청소년 상담의 목표 설명하기 _ 279
5) 상담자의 역할 설명하기 _ 279
6) 부모–자녀 상호작용 프로그램 또는 상담자–아동 · 청소년 상호작용 프로그램의 구조와 방법 설명하기 _ 279
2. 중기 단계: 부모상담 유지하기 _ 280
1) 지속적으로 부모상담 제공하기 _ 280
2) 부모로서 효능감 갖게 하기 _ 281
3) 상담 중단의 불안을 견디기 _ 282
3. 말기 단계 _ 282
1) 가정과 연결하기 _ 282
2) 부모 또는 아동 · 청소년 개인상담 연결하기 _ 283
4. 부모상담의 구체적인 대화 방법: '질문–반응–공감' 사이클 사용하기 _ 283

제11장 학교 상담 장면에서 교사 및 관리자 자문 • 285

1. 소진과 스트레스 관리 _ 285
2. 학교와 학급의 회복적 지원 환경 조성 _ 287
3. 자해하는 학생 돕기 _ 288
4. 부모–자녀 상호작용 프로그램 진행과 자문 _ 290
5. 학교상담자의 스트레스 돌봄 _ 291

제12장 비밀보장 • 293

1. 한국임상모래놀이치료학회 윤리강령 _ 295
2. 청소년상담사 윤리강령 _ 298

제 III 부
상담자와 부모를 위한 상호작용 프로그램 적용 사례

제13장 부모-자녀 상호작용 프로그램 적용 사례 • 303

사례 1 좋은 것만 주고 싶은 엄마와 상처를 뜯으며 견디는 착한 아이를 위한 부모–자녀 상호작용 프로그램 사례 _ 303

1. 서론 _ 303
2. 사례 개요 _ 305
3. 부모 성격 역동 _ 307
4. 개입과정과 진척 상황 _ 308
5. 효과 및 결론 _ 319

사례 2 과잉보호로 억압된 청소년의 자율성 회복을 위한 부모–자녀 상호작용 프로그램 사례 _ 320

1. 서론 _ 320
2. 사례 개요 _ 322
3. 부모 성격 역동 _ 324

4. 개입과정과 진척 상황 _ 325
5. 효과 및 결론 _ 337

제14장 상담자-아동·청소년 상호작용 프로그램 적용 사례 • 339

사례 1 통제적 부모를 견디기 위해 자해하는 청소년을 위한 상담자-아동·청소년 상호작용 프로그램 사례 _ 339
1. 서론 _ 339
2. 사례 개요 _ 340
3. 부모 성격 역동 _ 342
4. 개입과정과 진척 상황 _ 343
5. 효과 및 결론 _ 348

사례 2 복합외상 청소년을 위한 상담자-아동·청소년 상호작용 프로그램 사례 _ 350
1. 서론 _ 350
2. 사례 개요 _ 352
3. 부모 성격 역동 _ 353
4. 개입과정과 진척 상황 _ 354
5. 효과 및 결론 _ 361

사례 3 부모와의 정서적 단절 속에서 자해행동을 하는 아동을 위한 상담자-아동·청소년 상호작용 프로그램 사례 _ 362
1. 서론 _ 362
2. 사례 개요 _ 365
3. 부모 성격 역동 _ 367
4. 개입과정과 진척 상황 _ 368
5. 효과 및 결론 _ 377

● 참고문헌 _ 381
● 찾아보기 _ 409