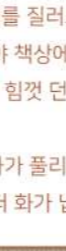


# 짜증과 분노를 조절하지 못하는 아이 스스로 감정을 조절할 수 있도록 돕는 방법



1/13

## 영수 이야기

중학교 2학년 영수는 동생이 자신의 물건을 허락 없이 썼다는 사실을 알자 견잡을 수 없이 화가 납니다.

욕을 하고 소리를 질러도 화가 풀리지 않습니다. 급기야 책상에 있던 책을 집어 벽을 향해 힘껏 던졌습니다.

그래도 화가 풀리기는커녕 점점 더 화가 납니다.

2/13

## 정상적인 감정인 분노와 우울, 그러나...

화/짜증이 나거나 우울해지는 것은 좌절에 따른 정상적인 감정 반응입니다.

그러나 '화가 난다'고 해서 특하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다. 감정조절이 잘 안 되면 사소한 일에도 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 욕하고 화를 내기도 합니다.

자녀가 이런 모습을 보이면 부모님들은 당황스럽고 걱정이 되기 마련입니다.

이번 뉴스레터에서는 **자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법**에 대해 알아보려고 합니다.

3/13

## 마음에 빛을 비추는 첫 단계는 '감정을 인지'하는 것

깜깜한 동굴 입구에 서 있다고 가정해 보세요.

한 치 앞도 안 보이고 그 동굴이 얼마나 깊은지, 안에 무엇이 있는지 모르는 상황이라면 아주 무섭고 겁이 날 것입니다.

그러나 동굴 속에 빛을 비추어 어디에 웅덩이가 있고, 박쥐가 몇 마리 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라질 것입니다.

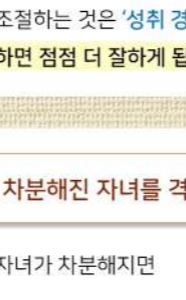
4/13

## 우리의 마음도 이와 같아요.

화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 이런 기분이 풀리지 않고 악화하기만 합니다.

그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 **우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면** 화나는 마음이 한결 사그라지게 됩니다.

이렇듯 감정조절의 첫 번째 단계는 **감정을 인지하는 것**입니다.



5/13

## 감정을 인지하는 방법 ① 감정에 이름 붙이기

자녀가 느끼는 감정에 **이름을 붙여** 보는 겁니다. 흔히 말하는 부정적 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 포함됩니다.

슬픔, 후회, 억겨움, 미움, 원망, 후회, 자책, 질투, 억울, 비참, 측은, 무안, 민망, 허망, 아쉬움 등등.

자녀 : 아이, 정말 짜증 나.  
부모 : 왜 그렇게 짜증을 내니? (X)  
**동생이 입고 속상해서 짜증이 나는구나. (O)**

6/13

## 감정을 인지하는 방법 ② 감정을 말로 표현하기

감정에 이름을 붙인 후엔 **자녀 스스로 감정을 말로 표현**하도록 도와줍니다.

부모 : 동생이 네 물건을 가져가 기분이 나쁘나 보네. 어떤 마음이 들었니?

자녀 : 동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미웠어요. 내가 엄청나게 아끼는 물건이란 말이에요. 그걸 망가뜨릴까 봐 걱정도 되고요.

7/13

## 감정을 인지한 다음엔? 공감과 존중!

감정을 인지한 다음에는 자녀의 감정에 대한 **공감과 존중**이 중요합니다.

즉, '내가 너의 입장이어도 그런 감정을 느꼈을 것이다. 그런 상황에서 그런 감정이 드는 것이 당연하다'라는 **이해의 마음을 표현**하는 것입니다.

부모 : 그래. 네가 그렇게 애지중지하는 물건인데 화가 날만 하지.

8/13

## 스스로 문제를 해결하도록 이끌기

감정에 공감하고 존중한 후에는, **문제를 스스로 해결하도록** 이끌어 주세요.

부모 : 그래. OO이는 어떻게 했으면 좋겠니?

자녀 : 다시는 내 물건을 가져가지 말라고 경고할 거예요. 꼭 필요하면 허락을 구하고 빌려 가라고요.

9/13

## 대안적 행동 제시하기

때에 따라서는 부모님께서 **대안적 행동을 제시**해 주시는 것도 좋습니다.

욕설, 폭력 등의 문제 행동에 대해서는 **단호히 제한**을 해주실 필요가 있습니다.

부모 : 다음엔 그 정도로 소중한 물건이면 동생 눈에 띄지 않게 잘 보관하는 것이 좋겠다.  
단, 아무리 화가 나도 이번처럼 욕하거나 물건을 던져서는 안 돼.

10/13

## 자녀가 화를 조절할 수 있는 방법

편안한 분위기에서 일상 대화를 나눌 때 자녀에게 화를 조절하는 방법에 대해 알려주세요.

- ▶ '잠깐' 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ '진정하자, 괜찮아'라고 혼잣말 한다.
- ▶ 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.
- ▶ 즐거운 상상을 한다.
- ▶ 음악 듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- ▶ 태권도 등 몸을 쓸 수 있는 활동을 하거나 드럼, 장구 등의 타악기 연주를 한다.

감정을 잘 조절하는 것은 '성취 경험'이 되며 **한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다.**

11/13

## 스스로 차분해진 자녀를 격려하기

화를 내던 자녀가 차분해지면 "방금 너 스스로 멈추었구나. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야"라고 **격려해 줍니다.**

중요한 것은 **스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험**하는 것입니다.

12/13



감정이란 기쁨이든 슬픔이든 모두 소중한지요.

자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해주세요.

\* 본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.

13/13