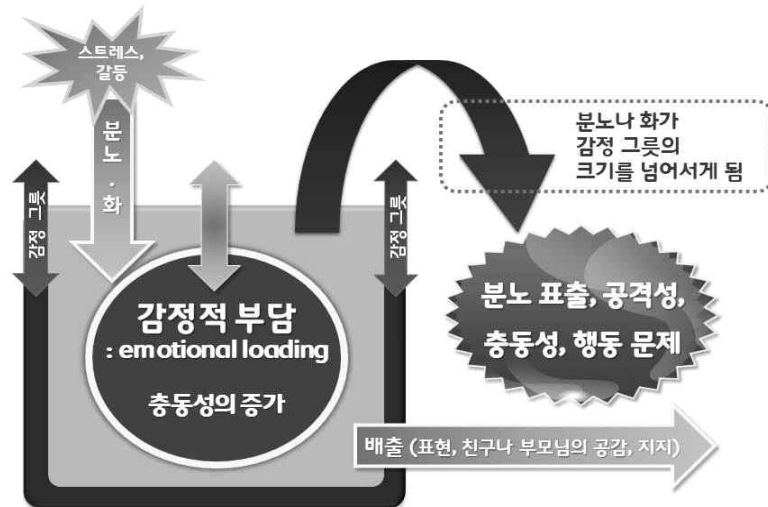


## 자녀사랑하기 10호 - 분노 조절

화가 나는 것은 자연스러운 감정반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 걸핏하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다. 즉 감정을 느끼는 것은 정상적이지만 행동으로 표출하는 것은 조절이 필요합니다. 특히 청소년기에는 발달특성상 분노 조절로 인한 문제가 많이 발생합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀가 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 도울 수 있는 방안에 대해 알아보려고 합니다.

### 1 분노 등 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?



- 분노와 화와 같은 감정적 부담이 감정 그릇의 크기를 넘어가는 것이 분노 등 감정 조절의 문제입니다. 다음과 같이 3가지 측면으로 볼 수 있습니다.
  - 1) 부모와의 갈등, 학교적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등의 스트레스로 **감정적 부담이 갑자기 커졌을 경우입니다.**
  - 2) 사고의 융통성이 없거나 집중력이나 참을성이 부족한 경우, 정서적인 문제(불안, 우울)가 있어서 **감정적 부담을 수용할 수 있는 그릇의 크기가 작을 경우입니다.**
  - 3) 감정적인 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받지 못하는 등 **감정을 배출하고 해소하는데 문제가 생긴 경우입니다.**

### 2 세상에 나쁜 감정은 없습니다.

- 화가 나고, 우울하고, 밉고, 질투가 나는 것과 같은 부정적인 감정을 '나쁜 것'으로 생각하기도 하지만, 세상에 나쁜 감정은 없습니다.
- 오히려 감정을 부정하거나 억누르게 되면 감정이 해소되지 않아서 한꺼번에 폭발하거나 신체 증상(두통, 복통 등)으로 나타날 수 있습니다.
- 자녀의 분노와 화를 이해하고 공감해 주세요.

### 3 청소년기는 감정조절의 취약기입니다.

- 급속한 신체 성장과 호르몬 변화로 충동성과 공격성이 증가하지만 이를 조절하는 전두엽은 미성숙하기 때문입니다.
- 정상적으로도 부모에게 반항하고 공격적인 태도가 증가합니다.

### 4 감정 자체보다는 감정 '조절'이 중요합니다.

#### 1 단계 : 자녀의 감정을 포착하기

부모 : "네 표정이 어두운 것을 보니 무슨 일이 있나 보구나."

#### 2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

자녀 : "오늘 학교에서 짜증나는 일이 있었어요. 친구들과 좀 안 좋았어요."

부모 : "친구들과 어떤 일이 있어서 기분이 별로인 거니?"

#### 3 단계 : 자녀의 감정을 들어주며 공감하기

자녀 : "점심시간에 밥을 먹으면서 이야기하는데 지난 번 제가 학교에 빠졌을 때 있었던 일을 자기들끼리만 속덕거리는 거예요."

부모 : "친구가 네가 모르는 이야기를 하니까 '네 입장에서는' 소외되었다고 느꼈겠구나."

#### 4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

부모 : "너도 친구들의 이야기에 동참해서 함께 어울리고 싶었겠네."

자녀 : "네. 친구들이 나만 모르는 이야기를 하는 게 나를 소외시키는 것 같아 서운하고 속상했어요. 저에게도 물어봐 줄 수도 있는 것 아닌가요?"

#### 5 단계 : 스스로 문제 해결하도록 이끌어주기

부모 : "그래. OO이는 어떻게 했으면 좋겠니?"

자녀 : "어쩌면 친구들이 일부러 나를 소외시키려고 했던 건 아닌 것 같아요. 다음에 또 이런 일이 있을 때는 제가 먼저 다가가 볼까 해요"

\* [www.youtube.com](http://www.youtube.com) 에서 '감정코칭 또는 감정코치'를 검색해 보세요.

### 5 화가 났을 때 화를 진정시킬 수 있는 방법입니다.

- '잠깐' 하고 멈춥니다.
- 길게 심호흡을 합니다.
- '참자, 진정하자, 괜찮아'라고 혼잣말을 합니다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단 외우기를 합니다.
- 즐거운 상상을 합니다.
- 음악듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아봅니다.
- 태권도 등 몸을 쓸 수 있는 활동을 하거나 드럼, 장구 등의 타악기 연주도 좋습니다.
- 감정을 잘 조절하는 것은 '성취경험'이 되며 한 번 성공하게 되면 점점 더 잘하게 됩니다.

2017년 12월 부귀중학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 10호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.