

부모교육지원자료

화를 폭발시키는 아이, 어떻게 지도할까요?

장승초등학교병설유치원

마냥 즐거워 보이기만 하는 아이들도 사실은 크고 작은 스트레스를 받고 있습니다. 아직 미숙하기는 해도 친구들과, 어른들과의 관계에서 나름의 ‘사회생활’을 해나가고 있기 때문이지요. 별로 스트레스를 받지 않을 것이라고 생각했던 아이가 어느 순간 화를 폭발시킬 때도 있습니다. 이번에는 아이들의 분노 문제에 대해 알아보고자 합니다.

첫 번째 이유) ‘화’를 대처하는 방법을 몰라요

부모가 어렸을 적 화가 날 때 어떻게 대처해야 하는지에 대해 잘 배우지 못했다면, 우리 아이 또한 그럴지도 모릅니다. 화가 나면 무조건 참는 것이 아니라 말로 표현하기, 숨 고르기 등의 방법을 사용하여 긍정적으로 해결하는 것이 좋습니다. 아이가 화를 폭발시킬 때는 어른이 중재를 해주고, 이와 같은 방법을 지속적으로 연습해 습관화하는 것이 매우 중요합니다.

두 번째 이유) 부모의 ‘화’ 표현을 모델링

아이들은 화 표현 방식도 부모를 보고 배웁니다. 그렇기에 부모 스스로 ‘나는 화가 나는 순간을 어떻게 넘기고 있는가’의 질문에 대답을 해보고, 자신이 화를 참는 스타일인지, 자리를 피해 외면하는 스타일인지 또는 폭발하는지 등을 점검해보아야 합니다. 아니면 어떻게 표현하는 것이 이상적인지도 고민해 보고 아이와 함께 이야기를 나누어보세요.

세 번째 이유) 과도한 부모의 통제

부모의 통제는 이유가 있지만 아이의 입장에서 이해가 안 되는 부분이 있습니다. 그러다보면 점점 소통에 문제가 생기기도 하지요. 아이를 과하게 통제하다보면 아이에게는 점차 분노가 쌓이게 될 수 있습니다. 꼭 해야 하는 것, 위험한 것, 남에게 피해를 주는 것이 아니라면 아이를 믿고 행동의 통제를 줄여주세요.

