

자녀 사랑하기 제 5호 - 감정과 분노를 조절하지 못하는 아이 당황하지 않고 돕는 방법

● 영수 이야기 ●

1학년 영수는 갖고 놀던 장난감을 동생에게 빼앗기자 눈물부터 터뜨립니다.
엄마가 달래도 보고 욕박도 질러보지만 울음소리는 점점 더 커질 뿐입니다.
고래고래 소리를 지르며 발을 쿵쿵 구르다가 급기야 바닥에 드러눕고 맙니다.

▶ 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.

이번엔 자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법에 대해 알아보려고 합니다.

▶ 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.

★ **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 것입니다.

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

자녀 : 아이, 정말 짜증 나.

부모 : 왜 그렇게 짜증을 내니? (X)

부모 : 네가 서운하고 속상해서 짜증이 나는구나. (O)

감정을 인지하는 방법 - ② 감정을 말로 표현하기

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

부모 : 동생이 장난감을 빼앗아 가 기분이 나빴구나. 어떤 마음이 들었니?

자녀 : 동생이 나를 무시하는 것 같아서 미워요. 엄마도 동생 편만 드는 것 같아서 속상했어요. 내가 재밌게 갖고 놀고 있었던 말이에요!

▶ 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 마음**을 표현하는 것입니다.

부모 : 그래. 네가 재밌게 놀고 있었는데 허락도 없이 가져가서 무척 화가 났겠구나.
그런 상황에서는 화가 날만도 하지.

▶ 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 동생에게 “내가 갖고 놀고 있으니 물어보고 갖고 가.”라고 이야기를 해보는 게 어떨까? 둘 다 갖고 놀고 싶을 때는 시간을 정해서 갖고 노는 것으로 하자.
단, 아무리 화가 나도 이번처럼 욕하거나 동생을 때려서는 안 돼.

자녀가 화를 조절할 수 있는 방법

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

- ▶ ‘잠깐’ 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ ‘참자, 진정하자, 괜찮아’라고 혼잣말을 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.

자녀의 분노발작이 길어질 때 돕는 방법

자녀가 분노 폭발을 멈추지 못하고 길어진다면 이렇게 해 보세요.

1) 자녀의 손목을 잡고 적당한 의자에 앉힌 후 화가 가라앉아 **차분해질 때까지 기다려 줍니다.**

2) **소리를 지르지 말고 차분하게** “내가 지금 소리 지르는 것을 스스로 멈추고 다시 차분해지면 좋겠구나. 그때까지만 엄마(아빠)는 너의 팔을 잡고 있을 거야.”라고 말한 뒤 **비난하지 않는 태도**로 지긋이 자녀를 쳐다보며 기다려줍니다.

3) 자녀가 분노발작을 멈추면 바로 안아주고 “방금 너 스스로 멈추었구나. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야”라고 격려해 줍니다. 중요한 것은 **스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.**

감정이란 기쁨이든 슬픔이든 모두 소중한지요.
자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해주세요.

2019년 7월 동신초등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.