

# 우리 아이 감정 그릇 튼튼하게 하기

## 'A 이야기'

A는 동생이 자신의 물건을 허락 없이 썼다는 사실을 알자 견갑을 수 없이 화가 납니다. 욕을 하고 소리를 질러도 화가 풀리지 않습니다. 급기야 책상에 있던 책을 집어 벽을 향해 힘껏 던졌습니다. 그래도 화가 풀리지는커녕 점점 더 화가 납니다.

속상한 일로 인해 화가 나고, 짜증이 나거나 우울해지는 것은 정상적인 감정 반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 **특하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다.** 쉽게 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 욕하고 화를 내는 자녀의 모습에 부모님들은 당황스럽고 걱정이 되기 마련입니다.

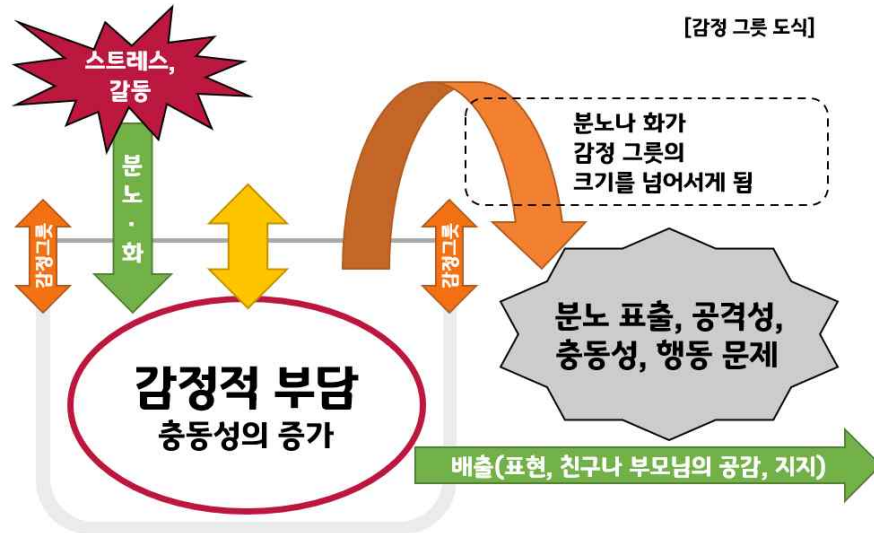
이번 뉴스레터에서는 자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법에 대해 알아보려고 합니다.

## 1 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?

- 우리에게서 누구나 감정을 담는 그릇 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보세요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 아이들도 부모와의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 **감정적 부담이 갑자기 커지게 되면 아이들의 감정 그릇에 담을 수 있는 감정 정도를 벗어나 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.**
- 반대로 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게 덜어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요. 이처럼 아이들이 감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로 감정 그릇이 넘치지 않겠지만, 그렇지 못하게 되면 짜증이나 분노가 폭발할 수 있습니다.



- 그릇의 크기나 특징에 따라 담을 수 있는 물의 양이 달라지듯, **우리 아이의 감정 그릇의 크기나 특징에 따라 쉽게 화/짜증을 낼 수도 있습니다**(아래 그림 참고).



## 2 자녀의 감정을 읽어주세요. (감정 코칭하기)

- 만약 캄캄한 동굴 입구에 서 있다면, 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 무엇이 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라들 것입니다.
- 우리의 마음도 그렇습니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 화나는 마음이 한결 잦아들게 됩니다.

### 1. 감정 구별하기

우선, 자녀가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 우리가 말하는 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 있습니다. (예, 슬픔, 후회, 억울함, 미움, 원망, 자책, 질투, 억울함, 비참함, 측은함, 무안함, 민망함, 허망함, 아쉬움 등)

자녀 : "아우, 정말 짜증 나."

부모 : "왜 그렇게 짜증을 내니?" (X)

부모 : "동생이 마음대로 물건을 가져가 속상하고 짜증이 나는구나." (O)



## 2. 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 자녀 스스로 감정을 말로 표현하도록 도와줍니다.

부모 : “동생이 네 물건을 가져가 기분이 나쁘나 보네. 동생이 네 물건을 허락없이 가져 가져 가서 어떤 생각이 드는 거니?”

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

## 3. 감정 인정하기

다음으로, 자녀의 말 속에 담긴 감정을 인정해 주어야 자녀의 마음이 풀립니다. 즉, ‘내가 네 입장이라도 그랬겠다. 그런 상황에서 그런 감정이 드는 건 당연해’라는 이해의 마음을 표현하는 것입니다.

부모 : “그래. 네가 그렇게 애지중지하는 물건인데 화가 날만 하지.”

## 4. 문제해결 도와주기

마지막으로 자녀가 그 문제를 스스로 해결하도록 이끌어 주세요.

부모 : “그래. 너는 어떻게 했으면 좋겠니?”

자녀 : “다시는 내 물건을 가져가지 말고 꼭 필요하면 허락을 맡고 빌려 가라고 말할래요.”

## 5. 행동 조절하기

때에 따라서는 부모님께서 대안적 행동을 제시해 주시는 것도 좋습니다. 욕설, 폭력 등의 문제행동에 대해서는 단호히 제한을 해주실 필요가 있습니다.

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

# 3 자녀 스스로 화를 조절하게 도와주세요.

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

- ▶ ‘잠깐’ 하고 멈춘다.
- ▶ 깊게 심호흡한다.
- ▶ ‘참자, 진정하자, 괜찮아’라고 혼잣말을 한다.
- ▶ 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.
- ▶ 즐거운 상상을 한다.
- ▶ 음악 듣기, 목욕하기, 스트레칭 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- ▶ 가볍게 몸을 움직이는 활동을 한다.



- 감정을 잘 조절하는 것은 '성취 경험'이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다. 화를 내던 자녀가 차분해지면 "방금 너 스스로 멈췄네. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야"라고 격려해 줍니다. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.

#### 4 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

- 아이들의 외모가 저마다 다른 것처럼 **감정 그릇의 특징도 다릅니다**. 크기는 크지만 쉽게 깨질 수도 있고, 크기는 작아도 아주 단단하고 튼튼한 그릇도 있지요. 모양도 다양해서 어떤 것은 잘 담을 수 있고 어떤 것은 담기 힘든 그릇일 수도 있어요.
- **주의집중력이 낮고 충동적인 성향이 있거나, 불안, 우울 등의 정서적인 문제, 혹은 사고의 융통성이 낮은 문제** 등이 있으면 사소한 자극에도 큰 스트레스로 느끼게 되어 쉽게 감정이 폭발하는 일이 빈번하게 일어날 수 있습니다. 자신이나 다른 사람을 힘들게 할 정도의 분노 폭발이 빈번하면 내 자녀의 감정 그릇을 이해하고 더 튼튼히 하는 데 도움을 줄 정신건강 전문가를 찾아보세요.



**좋은 감정이든 나쁜 감정이든 모두 소중합니다.**

**자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해 주세요.**

**2021년 11월  
회현중학교장**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 11호입니다.  
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com