

## 자녀 사랑하기 제 5호 - 짜증과 분노를 조절하지 못하는 아이 스스로 감정을 조절할 수 있도록 돕는 방법

### ● 영수 이야기 ●

중학교 2학년 영수는 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.

### ▶ 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 인지**하는 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 : 동생이 밟고 속상해서 짜증이 나는구나. (O)

### 감정을 인지하는 방법 - ② 감정을 말로 표현하기

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

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

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

### ▶ 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 그렇게 애지중지하는 물건인데 화가 날만 하지.

### ▶ 스스로 문제를 해결하도록 이끌기

감정에 공감하고 존중한 후에는, **문제를 스스로 해결**하도록 이끌어 주세요.

부모 : 그래. OO이는 어떻게 했으면 좋겠니?

자녀 : 다시는 내 물건을 가져가지 말고 꼭 필요하면 허락을 구하고 빌려 가라고 말할래요.

### ▶ 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.

### 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.

### ▶ 스스로 차분해진 자녀를 격려하기

화를 내던 자녀가 차분해지면 "방금 너 스스로 멈추었구나. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야"라고 **격려해 준다**. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.

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

2019년 7월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.