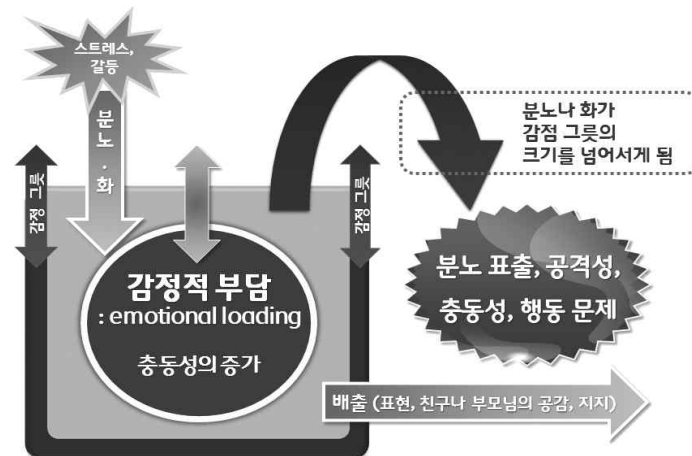


자녀사랑하기 5호 - 분노 조절 : '욱하는 자녀' 구하기

화가 나거나 우울해 지는 것은 정상적인 감정반응이며 자신의 감정을 완벽하게 조절할 수 있는 사람은 없습니다. 하지만 자녀가 사소한 일에도 쉽게 욕하고 화를 낸다면 부모님들은 당황스럽고 걱정이 됩니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 도울 수 있는 방안에 대해 알아보려고 합니다.

1 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?



- 분노와 화와 같은 감정적 부담이 감정 그릇의 크기를 넘어가는 것이 감정 조절의 문제입니다. 다음과 같이 '3가지 측면'으로 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 적을 경우입니다.**
- 3) 감정적인 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받지 못해서 **감정을 배출하고 해소하는데 문제가 생긴 경우입니다.**

2 분노는 정상적인 감정이지만 분노 조절이 안 될 때는 자녀도 고민하고 있다는 점을 이해해 주세요.

- 화가 나서 순간적으로 내뱉게 되는 말이나 행동은 이후에 본인에게도 큰 스트레스를 주고 자존감에 손상을 줍니다.
- 감정을 잘 조절하는 것은 '성취경험'이 되며 한번 성공하게 되면 점점 더 잘하게 됩니다.

3

청소년기는 감정 조절의 취약기로 정상적으로 부모에게 반항하고 공격적인 태도가 증가합니다.

- 급속한 신체 성장과 호르몬 변화로 충동성과 공격성이 증가하지만 이를 조절하는 전두엽은 미성숙하기 때문입니다.

4

자녀의 감정 조절을 도와주는 감정코칭을 소개합니다.

- 감정코칭의 핵심

*말의 내용보다는 그 속에 담긴 감정을 인정해주어야 마음이 풀립니다.

< 감정코칭의 4단계 >

1 단계 : 아이의 감정을 포착하기

- 부모 : "너 짜증부터 내는 것을 보니 기분 나쁜 일이 있었구나."

2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

- 자녀 : "오늘 학교에서 짜증이 났어요. 친구들과 좀 안좋았어요"
- 부모 : "학교에서 친구와 안 좋은 일이 있어서 기분이 별로인 거니?"

3 단계 : 아이의 감정을 들어주며 공감하기

- 자녀 : "점심시간에 친구들과 밥을 먹는데, 지난번 제가 학교를 빠졌을 때 있었던 일에 대해서 자기들끼리만 속덕거리는 거예요."
- 부모 : "친구들이 너가 모르는 얘기를 할 때 '너 입장에서는' 소외되었다고 느껴질 수도 있겠구나"

4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

- 부모 : "너도 함께 친구들이 하는 이야기에 동참해서 어울리고 싶은 거구나?"
- 자녀 : "네. 전에 친구들이 제가 관심이 없는 분야에 대해 이야기 할 때도 소외되어서 서운했었어요. 친구들이 제가 모르는 부분은 설명을 해 주어서 즐거운 것을 함께 공유했으면 좋겠어요."

* 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.
- 욕하거나 때리지 않고 물건을 던지지 않고 화가 난 이유에 대해서 차분히 생각하도록 합니다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단 외우기를 합니다.
- 즐거운 상상을 합니다.

※ 분노 조절의 핵심은 분노를 안 느끼는 것이 아니라

1) 분노의 감정을 이해하고 2) 인정을 하며

3) 분노를 원활하게 표현하고 4) 분노의 감정에 오래 머무르지 않는 것입니다.

2016년 7월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 5호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.