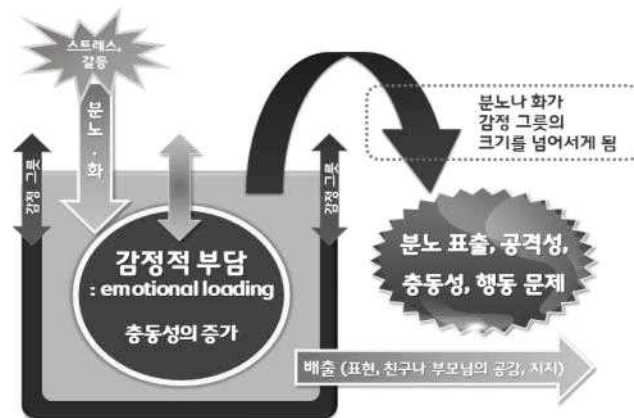


	<h1>전주여울통신문</h1>	<p>사랑과 존경으로 참과 꿈을 가꾸어 가는 여울교육</p>
<p>튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆전주시 완산구 고사평 8길11 ☎ 교무실 255-9077</p>		

## 자녀사랑하기 10호 - 분노 조절

화가 나는 것은 자연스러운 감정반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 걸핏하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다. 즉 감정을 느끼는 것은 정상적이지만 행동으로 표출하는 것은 조절이 필요합니다. 분노를 조절하는 방법은 어렸을 때부터 배워야 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀가 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 도울 수 있는 방안에 대해 알아보겠습니다.

### 1 분노 등 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?



- 분노와 화와 같은 감정적 부담이 감정 그릇의 크기를 넘어가는 것이 분노 등 감정조절의 문제입니다. 다음과 같이 3가지 측면으로 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 작을 경우입니다.**
  - 3) 감정적인 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받지 못하는 등 감정을 **배출하고 해소하는데 문제가 생긴 경우입니다.**

### 2 세상에 나쁜 감정은 없습니다.

- 화가 나고, 우울하고, 밉고, 질투가 나는 것과 같은 부정적인 감정을 '나쁜 것'으로 생각하기도 하지만, 세상에 나쁜 감정은 없습니다.
- 오히려 감정을 부정하거나 억누르게 되면 감정이 해소되지 않아서 한꺼번에 폭발하거나 신체 증상(두통, 복통 등)으로 나타날 수 있습니다.
- 자녀의 분노와 화를 이해하고 공감해 주세요.

"OO이가 화가 많이 났구나. OO이가 아끼는 물건이 망가져 버렸으니 화가 날만도 하지."

### 3 감정 자체보다는 감정 '조절'이 중요합니다.

#### 1 단계 : 자녀의 감정을 포착하기

부모 : “네가 짜증부터 내는 것을 보니 기분 나쁜 일이 있었구나.”

#### 2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

자녀 : “오늘 학교에서 짜증나는 일이 있었어요. 선생님한테 나만 혼났어요”

부모 : “학교에서 선생님에게 혼나서 기분이 안 좋았구나”

#### 3 단계 : 자녀의 감정을 들어주며 공감하기

자녀 : “옆 친구가 떠들고 있어서 나도 몇 마디 한 것 뿐인데 나만 혼나서 너무 억울하고 화가 났어요”

부모 : “다른 친구도 떠들었는데 너만 혼나서 ‘네 입장에서는’ 기분이 상하고 불공평하다고 느껴질 수도 있겠구나”

#### 4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

부모 : “선생님이 너만 안 좋게 보는 것 같아서 기분이 나빴구나. 어떤 마음이 들었니?”

자녀 : “선생님이 나만 차별하는 것 같았고 속상했어요. 나만 그런 것이 아닌데....”

#### 5 단계 : 스스로 문제 해결하도록 이끌어주기

부모 : “그래. OO이는 어떻게 했으면 좋겠니?”

자녀 : “나도 떠들었으니까 혼 날만 했던 것 같기는 해요. 그래도 선생님께 내 입장을 말할 수는 있을 것 같아요.”

\* [www.youtube.com](http://www.youtube.com) 에서 ‘감정코칭 또는 감정코치’를 검색해 보세요.

### 4 화가 났을 때 화를 진정할 수 있는 방법입니다.

- ‘잠깐’ 하고 멈춥니다.
- 길게 심호흡을 합니다.
- ‘참자, 진정하자, 괜찮아’라고 혼잣말을 합니다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단 외우기를 합니다.
- 즐거운 상상을 합니다.
- 음악듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아봅니다.
- 태권도 등 몸을 쓸 수 있는 활동을 하거나 드럼, 장구 등의 타악기 연주도 좋습니다.

### 5 자녀가 분노폭발을 멈추지 못하고 길어진다면 이렇게 해 보세요.

- 자녀의 손목을 잡고 적당한 의자에 앉힌 후 화가 가라앉아 차분해질 때까지 기다려 줍니다.
- **소리를 지르지 말고 차분하게** “네가 지금 소리 지르는 것을 스스로 멈추고 다시 차분해 졌으면 좋겠구나. 그 때까지만 엄마(아빠)는 너의 팔을 잡고 있을 거야.”라고 말한 뒤 비난하지 않는 태도로 지긋이 아이를 쳐다보며 기다려줍니다.
- 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.**

2017년 12월 1일

전 주 여 울 초 등 학 교 장