

2021 초등 학생용 카드뉴스

감정 그릇 튼튼하게 하기



학생정신건강지원센터
SMHRC

A 이야기

A는 자기 물건을 동생이 갖고 노는 것을 보고 물건을 뺏어버립니다. 부모님은 내 물건인데 동생과 같이 사용하라고 하니, 눈물이 터져버립니다. 분이 풀리지 않아 울음소리는 점점 더 커지고 고래고래 소리를 지르며 발을 쿵쿵 구르기도 했습니다.



속상한 일로 인해 화가 나고, 짜증이 나고, 우울해지는 것은 우리 마음에서 일어나는 정상적인 반응입니다. 그러나 ‘화가 난다’라고 해서 툭하면 ‘욕하거나 소리를 지르며 화를 내도’ 되는 것은 아닙니다. 쉽게 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 욕하고 화를 내는 내 모습에 주변 사람들은 당황해하거나 걱정을 할 것입니다. 친구들과 사이가 멀어질 수도 있어요.

이번 카드뉴스에서는 나의 감정과 화를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법에 대해 알아보겠습니다.

1

감정조절 문제는 어떻게 생기는 걸까요?



감정 그릇

우리에게는 누구나 감정을 담는 그릇 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보세요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 부모님의 꾸지람, 학교 생활이 힘들어짐, 친구와의 다툼, 자신감이 없어짐, 공부에 대한 고민 등 여러 고민들로 마음에 부담이 갑자기 커지게 되면 우리의 감정 그릇은 넘쳐 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.

1

감정조절 문제는 어떻게 생기는 걸까요?



그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게
떨어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요.
이처럼 우리의 마음에 부담이 되는 문제가 있을 때 부모님이나
선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 속상한 마음이
풀어져 감정 그릇이 넘치지 않고 감정을 잘 다스릴 수 있습니다.

내 감정을 살펴보세요.



여러분이 깜깜한 동굴 입구에 서 있다고 상상해보세요. 앞도 안 보이고, 동굴이 얼마나 깊은지, 동굴 속에 누가 있는지, 무엇이 있는지 모른다면 무섭고 겁이 날 것입니다. 그러나 동굴 속에 빛을 비추어 무엇이 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 줄어들 것입니다.

우리의 마음도 이와 비슷합니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 기분이 나빠지기만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 나게 되었는지 **우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 화나는 마음이 한결 줄어들 수 있어요.**

2

내 감정을 살펴보세요.

1 감정 구별하기

우선, 우리가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 우리가 말하는 감정에는 사실 아주 다양한 이름을 가진 감정이 있습니다.(예, 슬픔, 후회, 미움, 억울함, 무안함, 아쉬움 등)

“아우, 정말 짜증 나.” (X) “아, 몰라, 짜증 나.” (X)
“동생이 마음대로 물건을 가져가서 화가 나.” (O)

2 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 내 마음(감정)을 말로 표현하도록 도와줍니다.

“동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미워.
내가 엄청나게 아끼는 물건이고, 망가뜨릴까 봐 걱정도 되.”

3 내마음의 충동 알아차리기

다음으로, 내 마음의 상태가 어떤지 알아보세요. 화가 나는 감정들이 강해져서 어떻게 하고 싶은 마음이 드는 상태를 ‘충동’이라고 합니다. 충동은 아직 행동하기 전의 상태를 말해요. ‘어떻게 하고 싶은 충동이 생겼구나’하고 내 마음을 아는 것은, 강하게 화를 내는 행동을 하지 않도록 도와 줍니다.

“너무 화가 나서 소리 지르고 싶어. 동생을 때리고 싶어.”

4 감정을 잘 다스리기

속상한 감정이 커져서 충동을 느끼는 것을 걱정하지 마세요. 속상한 감정에 따라 충동적으로 행동하는 것을 줄이는 방법을 한가지씩 연습할 수 있습니다. 다만, 그 충동에 따라 행동하는 것은 문제가 됩니다. 다음의 방법들은 감정을 잘 조절하도록 도와줄 것입니다. 이 외에도 각자 익숙해 질 수 있는 방법들을 발견해 나갈 수 있어요.

- 마음속으로 ‘잠깐’이라고 하면서 가만히 있어 본다.
- 천천히 깊게 숨을 들이 마시고 내쉰다.
- ‘참자, 진정하자, 괜찮아, 이해해보자’라고 혼잣말을 한다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.

5 행동 조절하기

지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅니다. 즐거운 활동을 하는 동안에 다른 것은 하지 말고, 그 활동에만 집중해보세요.

- 즐거운 상상을 한다.
- 음악 듣기, 시원한 물을 천천히 마셔보기, 스트레칭 등 기분을 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- 가볍게 몸을 움직일 수 있는 활동을 해본다.

감정을 잘 조절하면 ‘무언가를 이룬 경험’이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다. 화가 나서 소리 지르지 않고 다른 방법으로 차분하게 조절하게 되면 “방금 나 스스로 조절했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 조절할 수 있을 거야”라고 스스로를 격려해 줍니다. 중요한 것은 여러분 자신이 분노를 가라앉히고 차분해 지는 경험을 하는 하는 것입니다.

3

믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청하세요.



노력을 하는데도 혼자서 감정을 조절하기 힘들다면 어려움을 표현하고 도움을 받을 수 있도록, 신뢰할 수 있는 사람에게 마음을 터놓고 이야기해봅시다. 나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(부모님, 선생님, 심리상담사 등)들에게 도움을 요청해보세요.

4

이럴 땐 마음건강 전문가에게 도움을 청하세요.



우리의 모습이 각자 다른 것처럼 마음의 감정 그릇의 모습도 다릅니다. 크기는 크지만 쉽게 깨질 수도 있고, 크기는 작아도 아주 단단해서 튼튼한 그릇도 있지요. 자신이나 다른 사람을 힘들게 할 정도로 화가 자주 난다면 어른들과 의논하여, 우리의 감정그릇을 더 튼튼하게 만드는 것을 함께 도와주는 마음건강 전문가 선생님을 만나보세요.

2021 초등 학생용 카드뉴스

감정 그릇 튼튼하게 하기

좋은 감정이든 나쁜 감정이든 모두 소중한입니다.
나의 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 노력해 봅시다.

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터
학
생
정
신
건
강
지
원
센
터