



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는  
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니  
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한  
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락  
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자  
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트  
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# 화를 관리하세요

당신의 자녀와 당신의

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



화난 감정은 모두가 가지고 있는 일반적인 감정입니다. 당신을 화나게 하는 사람이나 상황을 바꿀 수 없을 것입니다. 하지만, 화라는 감정을 관리하실 수 있습니다. 화를 관리하는 것의 목적은 긍정적이고 효과적인 방법을 이용하여 화를 조절하는 것입니다.



성인과 아이들은 분노의 감정을 여러 가지 반응이 있을 수 있습니다. 당신이 화를 느낄 때 분노에서 오는 방법과 분노를 제어하는 곳을, 아는 것이 중요합니다. 분노는 사회적으로 수용하거나, 또는 다른 사람을 다치게 할 수 있는 파괴적인 방법에 있는 건강한 방법으로 표현 될 수 있다. 연습하고 효과적인 분노 관리의 습관을 개발함으로써, 부모와 보호자는 어린이 돕기 이해하면서, 평화로운 환경을 조성하고도 자신의 분노를 관리 할 수 있습니다.

### ★ 화를 발견하기

당신의 몸에 관심을 기울이고 화가 일어나는 사인을 알아채세요, 이성을 잃기 전에 당신의 화를 다루려면 "분노 삭히기"를 하세요. 몇몇 징후는 다음과 같습니다:

- 아드레날린 러쉬
- 빠른 심장 박동
- 근육 긴장
- 손바닥 따
- 뜨거운 느낌
- 갇힌 느낌
- 다른 사람에 맞추기

### ★

자신의 화의 감정을 이해하고 돕기 위해 아이들은 어른들의 도움이 필요합니다. 화나 좌절감을 몇몇 징후로 보면 됩니다:

- 자신의 머리를 당기거나/밀어내기
- 주먹이나 근육 당기기
- 자신이나 벽을 치기
- 소리지르거나 울기
- 물건 던지기



당신의 아이는 당신을 보고 배웁니다. 자신의 분노를 적절하게 관리하여 긍정적인 영향을 주십시오.

### ★ 분노 "유발기" ★

주변 상황과 사람들은 분노의 감정을 유발시킬 수 있습니다. 당신과 당신의 아이를 위한 "분노의 트리거"를 확인한다면, 당신이 긍정적인 방식으로 반응 하는 것에 더 잘 준비 할 수 있습니다. 당신이 그 사항들을 언제 적용 하는지 알고 있다면, 당신과 당신의 아이는 분노 관리 기술을 사용할 수 있습니다. 일반적인 분노 유발기는 다음과 같습니다:

성인의 경우:

- 아이들의 행동 (뒤담화 또는 무엇가를 깨는 것)
- 예기치 않은 사건 (자녀가 아픈데 당신의 일이 일찍 끝나는 경우)
- 교통 체증
- 관계 문제에서 스트레스
- 다른 사람에 의해 실수 하는 경우
- 지나치게 피곤하거나 배고픈 경우
- 직장에서 스트레스

어린이인 경우: (아이마다 다르기 때문에 아이의 분노를 유발하는 것을 학습하기 위해 상황이나 활동에 따라 발견하는 것이 중요합니다.)

- 다른 어린이와 갈등 (다른 아이의 장난감 빼기)
- 친구들의 거부 (다른 아이들이 놀아 주지 않음)
- 다른 아이에 의한 물리적 공격 (다른 아이가 밀거나 치는 경우)
- 자신의 길을 가지 않음
- 꾸중이나 벌을 받는 경우
- 지나치게 피곤하거나 배고픈 경우
- 질병



분노는 긍정적으로 사용할 수 있습니다. 아이들이 학교에서 동급생이 왕따당하는 것에 대해 화가 느끼는 경우, 교사에게 이러한 사항에 대해 이야기 하고, 자기의 분노를 긍정적인 행동으로 바꾸도록 도움이 될 수 있습니다.

## ★ 분노 삭히기 ★

다양한 활동들은 성인과 어린이의 화를 삭히도록 해주며, 어떤 누구를 잡을 것도 없이 건강한 방법으로 "분노 삭히기"를 할 수 있습니다:

- 성인:
- 운동
  - 심호흡하기
  - 타임아웃 사용하기(화를 유발시키는 사람이나 환경으로 부터 자신을 없애)
  - 배우자, 가족 구성원 또는 친구들에게 말하기
  - 감정이나 생각에 대해 적기
  - 산책하기
  - 잠자기/휴식 갖기

- 어린이:
- 성인이나 다른 신뢰할 수 있는 사람에게 자신의 감정에 대해 이야기
  - 뛰기, 점프, 던지기 또는 볼차기(외부 활동)
  - 다른 아이들이있는 경우에도 (스스로 활동)
  - 타임 아웃 사용
  - 그리기
  - 일기 쓰기, 분노 감정에 대해 쓰기
  - 수면/휴식
  - 책이나 잡지를 읽기
  - 심호흡하기

## ★ 분노 표현하기 ★

분노는 단어로 표현 될 수 있습니다. 분노를 전달하지 않으면, 분노가 사라지지 않습니다; 그리고 분노는 쌓이고 나중에 폭발로 이어질 수 있습니다. 당신이 "진정하고난" 후, 당신의 분노는 멀리 사라질 수 있습니다; 다른 사람, 당신이 해결책을 찾기 위해 자신의 분노를 전달해야 할 수 있습니다.

- 성인 :
- 이해할 수 있는 사람이라면 당신의 화를 유발시키는 사람에게 말하세요,당신의 아이는 당신을 화나게 만든 것에 대한 행동과 감정, 그리고 무엇을 해야하는지 알것입니다. 당신을 화나게한 사람에 대해 초점을 두는 게 아니라 화나게 한 행동에 초점을 두세요.(예: "난 ...때문에 화났어" 또는 "엄마가 집에 돌아오면, 너랑 시간을 보내고 싶지, 그런데 너가 엄마가 옷을 갈아 입을 시간을 주어야 하지 않겠니.")
  - 당신의 생각을 명확하게 해줄 상황에 대해서 쓰면, "분노 삭히기"에 도움이 됩니다. 다른 사람이 포함되어 있다면, 그 사람에게 편지를 쓰거나 하는 것이 도움이 됩니다.

- 어린이:
- 아이들의 분노로 인해 울화 통이 터진 경우. 말로서 화를 어떻게 푸는건지 알려주세요, 그러면 아이들은 비 공격적인 방법으로 감정을 표현하게 됩니다.
  - 아이들이 목표를 성취하기 위해 화, 공격적인 행동을 사용하면, 같은 목표에 도달하기 위해 다른 선택사항을 의논합니다. 같은 상황을 만들어서 다른 선택사항들을 선택하도록 연습시켜주세요 그리고 그 행동에 대한 책임을 알려주세요.
  - 긍정적인 행동 강화는 칭찬과 인식에서 나타납니다.
  - 분노 / 적절한 부적절하고 안전 / 안전하지 않은 반응을 논의하기 위해 미디어 (TV 쇼, 뉴스 등)를 사용합니다 (일부 뉴스 기사는 어린이 에 적합하지 않을 수도 있습니다).
  - 긍정적인 방법에 응답을 준비할 수 있도록 그런 일이 일어나기 전에 아이들에게 상황을 제시해주세요.
  - 아이들이 어리지만 이해할 수 있을 때 분노에 대해 가르치세요. 긍정적인 것을 가르침으로서 부정적인 것을 피할 수 있습니다.

## ★ 장기간 효과

효과적인 분노 관리를 학습하기 위해 몇가지 단계로 아이들을 격려해주세요, 다음과 같은 장점을 아이들이 가질 수 있습니다:

- 더 많은 책임감
- 그들이 선택한 것을 알 수 있는 독립심 기르기
- 더 좋은 자아 발달
- 문제-해결 기술 확대
- 그들 스스로와 다른이들을 도울 수 있는 분노를 이해하고 사용하기

## 더 배우기

### 어린이를 위한 서적

WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...

Molly Bang

### WHEN I FEEL ANGRY

Cornelia Maude Spelman, 일러스트 레이터 Nancy Cote

### 성인을 위한 서적

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

### POSITIVE DISCIPLINE A-Z

Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., &

H. Stephen Glenn, Ph.D.

### LOVE AND ANGER

Nancy Samalin 와 Catherine Whitney

충분히 자고 잘 드세요. 아이가 졸리거나 배고플 때, 인내심을 잃게 되고, 분노나 좌절감에 반응하게 됩니다.