

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료를 원하시면
(714) 712-7888로 전화해 주십시오. CHS 조기 학습 및
교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS
로 전화해 주십시오.

가족 교육 프로그램 자료 및 팟캐스트, CHS 프로그램에
대한 정보는 당사 웹사이트 www.chs-ca.org에서도
확인하실 수 있습니다.



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

분노 관리

당신 자녀와 자녀들의



모든 사람은 때때로 화가 납니다. 그것은
일반적인 감정입니다. 당신을 화나게 하는
사람이나 상황을 바꾸는 것은 불가능할 수도
있지만, 화가 났을 때 어떻게 반응할지는
통제할 수 있습니다. 분노 조절의 목표는
안전하고 적절하게, 긍정적이고 효과적인
방식으로 분노를 조절하고 표현하는
것입니다.



성인과 아이들은 분노의 감정에 대해 다양한 반응을 보일 수 있습니다. 언제 화가 나는지, 무엇 때문에 화가 나는지, 그리고 화를 어떻게 조절하는지 아는 것이 중요합니다. 분노는 사회적으로 허용되는 건강한 방식으로 표현될 수도 있고, 자신이나 다른 사람을 해칠 수 있는 파괴적인 방식으로 표현될 수도 있습니다. 효과적인 분노 조절 습관을 연습하고 개발함으로써 부모와 보호자들은 아이들이 자신의 분노를 이해하고 조절하도록 도우면서 평화로운 환경을 조성할 수 있습니다.



★ 분노 인식 ★

자신의 몸과 점점 화가 나는 징후에 주의를 기울이면 통제력을 잃기 전에 마음을 '진정'시키고 분노를 다스릴 수 있습니다.

일부 징후는 다음과 같습니다.

- 아드레날린 급증
- 빠른 심박수
- 긴장된 근육
- 다른 사람에게 짜증을 냄
- 손바닥에 땀이 남
- 열이 나는 느낌
- 답답함

아이들은 주변 사람들을 관찰하면서 배웁니다. 분노를 즉흥적으로 다루지 않고, 미리 인식하고 관리함으로써 긍정적인 본보기가 될 수 있습니다.

아이들은 자신의 분노를 이해하고, 인식하고, 조절하는 데 성인의 도움이 필요합니다.

아이가 화를 내거나 좌절하고 있다는 몇 가지 신호는 다음과 같습니다.

- 머리카락을 잡아당기거나 뽑음
- 주먹이나 근육을 꽉 쥐
- 이를 악물
- 자신을 때리거나 벽을 치
- 소리 지르거나 울기
- 물건을 던짐
- 숨을 헐떡거림

★ 분노 '유발 요인' ★

주변 상황이나 사람들이 분노를 유발할 수 있습니다. 당신과 자녀의 '분노 유발 요소'를 파악하면 긍정적인 방식으로 대응할 준비를 더 잘 할 수 있습니다. 분노 관리 기술을 사용할 수 있는 시점을 알면, 당신과 자녀는 이를 효과적으로 활용할 수 있을 것입니다. 분노를 유발하는 일반적 요인은 다음과 같습니다.

성인:

- 기대감 불충족(일정을 재조정 후 약속이 취소됨)
- 예상치 못한 사건(자동차 타이어가 펑크나는 경우)
- 스트레스(재정적 어려움, 건강 문제)
- 극도로 피곤하고 배고프거나 지나치게 자극을 받는 경우

아이들(각각의 아이가 다르기 때문에 어떤 상황이나 활동이 아이의 분노를 유발하는지 관찰하는 것이 중요합니다.):

- 다른 아이와의 갈등 (다른 아이가 장난감을 가져감)
- 단절감(다른 아이들이 그룹에서 놀지 못하게 함)
- 필요한 것을 명확하게 전달할 수 없음
- 지나치게 피곤하거나, 배고프거나, 자극을 받는 경우
- 질병



분노는 건강한 방식으로 처리하면 건강한 감정이 됩니다. 아이들은 감정을 스스로 조절(또는 통제)하고, 스스로 건강한 행동 경계를 설정하는 방법을 배움으로써 자신감을 키울 수 있습니다.

★ 진정하기 ★

다양한 활동은 성인과 아이들이 안전하고 건강한 방식으로 분노를 해소하고 '진정'하는 데 도움이 될 수 있습니다. 아이들과 성인 모두에게 도움이 될 수 있는 진정 활동은 다음과 같습니다.

- 물을 마시기
- 배고플 때 간식 먹기
- 책 읽기
- 몸 움직이기(스트레칭, 운동, 산책, 스포츠)
- 휴식 취하기
- 음악 듣기
- 심호흡하기
- 공예(색칠하기, 그리기, 칠하기)
- 더 조용한 곳으로 이동하기
- 편안한 사람과 이야기하기

★ 분노 표현 ★

건강한 방식으로 분노를 표현하고 다루는 것은 중요합니다. 분노를 무시한다고 해서 반드시 분노가 사라지는 것은 아닙니다. 표현하지 않은 분노가 쌓이면 나중에 분노가 터질 수도 있습니다. 어떤 경우에는 분노가 '진정'된 후에 사라질 수도 있고, 다른 경우에는 해결책을 찾기 위해 소통하거나 분노를 표현해야 할 수도 있습니다.

성인:

- 감정을 가라앉히고 무슨 일이 일어났는지 곰곰이 생각해 본 뒤, 무엇이 좌절과 분노의 감정을 유발했는지 파악하세요. 만약 분노의 원인이 사람이 아니라 상황이라면, 그 상황에서 어떤 점이 화가 났는지 적어보고, 그 상황을 해결하거나 다시 일어나지 않도록 예방할 방법을 생각해 보세요. 예를 들어, 자동차 타이어가 펑크 나서 화가 난다면, 해결책은 매일 아침 1~2분 정도 시간을 내어 차량 주변을 돌아다니며 문제가 없는지 확인하는 것입니다.
- 분노의 원인이 다른 사람과 관련이 있다면, 자신이 통제할 수 있는 것이 무엇인지 고려하세요. 관점을 바꾸고, 공감하며, 문제 해결 전략을 적용하여 분노를 해소하거나 최소화할 수 있는지 살펴보세요. 가능하다면 그 사람과 직접 소통할 수 있는 방법을 찾으세요. 상대방이 아닌, 당신을 화나게 한 행동에 집중하세요. "나는...(무슨 일이 일어났는지 설명)할 때 화가 난다. 왜냐하면...(당신에게 어떤 영향을 미쳤는지)고 나는...(필요한 것 표현)이 필요하다."와 같이 "나"로 시작하는 문장을 사용하세요. 예를 들어, "나는 질문을 했는데 답변이 없을 때 화가나. 왜냐하면 무시당하는 기분이 들고 다시 질문해야 하기 때문이야. 질문을 하면 대답해 줘." 또는 "엄마가 전화 중일 때, 너랑 놀고 싶지만, 대화를 마쳐야 할 수 있어. 통화가 끝날 때까지 기다려줘. 그 후에 놀아줄게."
- 모두의 필요를 충족시키고 상황이 다시 발생하지 않도록 함께 가능한 해결책을 브레인스토밍하세요.

아이들:

- 아이가 자신의 감정을 파악하고 이해하도록 도와주세요.
- 아이의 감정을 인정해 주세요. 예를 들어, "네가 발을 구르고 눈살을 찌푸리는 걸 봤어. 지금 기분이 어떤지 말해줄래?"
- 감정을 표현할 수 있도록 언어를 제공하여, 아이들이 어떤 기분을 느끼는지 설명합니다. 예를 들어, "네 목소리에서 화가 났다는 게 느껴져. 무슨 일이 있었는지 말해 줄래? 내가 도와줄 수 있을 것 같아." 책이나 플래시카드를 사용하여 다양한 감정에 대해 논의하는 것은 대화를 이끌어가는 데 도움이 되는 재미있고 상호 작용적인 전략입니다.
- 그들이 왜 화가 나거나 불쾌감을 느끼는지 이해하려고 노력하세요. 인내심을 갖고 현재에 집중하세요. 아이의 눈높이로 다가가서 들어보세요.
- 아이들이 스스로 흥분을 조절하고 진정할 수 있는 안전한 공간을 제공하세요. 예를 들어, 자연을 관찰하기 위해 밖으로 산책을 나가거나, 혼자 몇 분 동안 그림을 그리거나, 놀 수 있는 조용한 곳으로 가는 것도 좋습니다.
- 아이들의 건강한 대처 능력을 인정하고 칭찬하며, 필요할 경우 가능한 해결책을 함께 생각해 보세요.

더 알아보기

아이들을 위한 책

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

Molly Bang

THE COLOR MONSTER

Anna Llenas

성인을 위한 책

LOVE AND ANGER

Nancy Samalin with Catherine Whitney

RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE

OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS

Hunter Clarke-Fields, MSAE

웹사이트

www.HealthyChildren.org

★ 장기적 효과 ★

아이들이 효과적인 분노 조절 기술을 배우도록 격려하는 경우, 다음과 같은 이점도 얻을 수 있습니다:

- 더 책임감을 가지게 됨
- 선택권이 있다는 것을 알고 독립적으로 성장
- 자존감을 더욱 높임
- 문제 해결 능력과 비판적 사고 능력 확장
- 자기 인식이 더 높아짐: 자신을 이해하게 됨
- 반응이 좋은 성인과 건강한 애착 형성