



가 정 통 신 문

http://sst.hs.kr

☎ 학생부 : 606-5837
☎ 행정실 : 606-5810
☎ 팩 스 : 606-5871

학교폭력 예방을 위한
학부모 소식지

2023. Vol. 04

감정 이해 및 조절을 위한 학교폭력 예방교육

발행처 : 김현실

발행처 : 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육사업팀

전 화 : 044-415-2407 / FAX : 044-415-2360

주 소 : 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종특별자치시 시청대로 370



조벽

고려대학교 석좌교수/
HJ센터 연구소 공동소장

정서지능과 성공지능

아이가 성공하기 위해 필요한 역량은 무엇이라고 하는 상황에 만점을 받고 의사 자격증 시험과 고시, 사시에 도전해 합격한 만능지능 정보에게 물어봤습니다. 두 번 생각해 볼 필요 없다는 듯 즉각 내놓은 답은 "정서지능"이었습니다.

첫번째 "정서지능은 학교, 직장, 사회생활 등 모든 분야에서 성공하기 위해 필요하며, 타고나는 것이 아니라 노력을 통해서 키울 수 있는 능력입니다."라고 친절하게 설명합니다. 정서지능이 바로 성공지능인 셈입니다.

웃치고 하는 말이 아닙니다. 세계적인 석학인 유달 하라리 박사는 "학생들에게 반드시 가르쳐야 하는 것들은 정서지능과 정신적 안정입니다. 평생 살아가는 동안에 계속해서 자신을 재충전할 수 있는 성공의 원천이기 때문입니다."라고 강조합니다.

정서지능의 핵심은 감정 이해와 감정 조절입니다. 스트레스를 받을 때 짜증이 나거나 화가 나면 감정은 아무 문제 되지 않습니다. 문제는 짜증이 낫다고 짜증을 내고, 화가 낫다고 화를 내는 행동입니다. 감정은 자기에 대한 자연스러운 반응이지만 행동은 올바르게 적절하게 선택할 수 있어야 합니다.

하버드대학은 "6초의 비결"을 제시합니다. 화가 났다고 속하거나 버럭 하면 결국 인생에서 실패합니다. 성공하는 사람은 6초 정도 등을 돌리면서 자신의 감정을 조절한 후 배려롭게 행동한다고 합니다.

첫번째 "정서지능을 향상시키기 위해 감정코칭이 필요합니다."라고 합니다. 부모가 자녀에게 "이제라, 저러라, 이러면 안 돼, 저러면 안 돼"라고 하는 행동코칭을 아이들은 전소리라고 부릅니다. 감정코칭은 행동을 지도하기 전에 먼저 정서적으로 조율하는 관계친화적 대화법입니다.

학생들은 학교에서는 어울림 프로그램으로, 집에서는 부모님의 감정코칭으로 정서지능을 높여야 성공의 길로 나아갈 수 있습니다.

우리 아이가 감정의 늪에 빠지는 이유는 무엇일까요?

출처: 학교폭력 예방을 위한 프로그램(교육과학기술부, 2010) 제2권: 예방교육

감정은 자극이 되는 상황이나 사건에 의해 일어나는 것이 아니라 그것에 대해 아이가 어떻게 생각하는지에 따라 발생합니다. 특정된 상황이나 사건에 대해 좋은 생각을 거치지 않고 아주 빠르게 좋게 몰라보는 생각으로 감정에 몰아넣기도 합니다. 이때 발생한 감정이 일어나면 사건을 논리적으로 이해하게 해줘서 부정적인 생각을 없애거나 부정적으로 해석 또는 과장할 수도 있으며, 이러한 생각이 한번 계속되면 생각의 굴라비에서 벗어나는 것이 쉽지 않습니다.



그럼 우리 아이가 불쾌한 감정에 휩싸여 있을 땐 어떻게 지도해줄 수 있을까요?

아이가 보다 긍정적인 방향으로 생각을 전환하고
분리해결능력의 사고를 할 수 있도록 유도해 주세요.
다른과 같은 입장에서 아이가 스스로 할 수 있도록 격려해 주세요

- 내가 그렇게 생각하는 이유는 무엇일까?
- 내 생각이 정말 효과가 있는 것일까?
- 내 생각은 어떤 결과로 나타날까?
- 다른 방법으로 실행할 수도 있지 않을까?
- 좀 더 현실적이고 긍정적으로 생각할 수는 없을까?
- 내 목표를 위해서 어떻게 생각하는 것이 더 좋을까?

감정 이해 및 조절을 위해 학부모에게 도움이 될 만한 영상



다인러에게 어리광을 쏘는
자녀 이해하기

<https://youtu.be/4EYt8AGY7Nk>



소아 청소년 자해의
후유 이해하기

<https://www.youtube.com/watch?v=1V6A480GpH4>



출처: YouTube 영상 캡처

아이가 감정조절을 잘 할 수 있도록 어떻게 도울 수 있을까요?

출처: Winco M. Lerner(2007) 《다문화가족을 위한 다문화 서비스 매뉴얼》
국립특수교육연구원(가정 프로그램)출판(2008), 제출: CCI(계명대)

감정조절이란 어떤 감정을 언제, 어떻게 느낄 것인가를 조절하는 것입니다.
가정에서 실천할 수 있는 감정조절 방법에 대해 알아보겠습니다.

1. 주의분산 방법

아이가 감정으로부터 멀어질 수 있도록 이렇게 도와주세요.

무정적인 감정을
유발하는 상황이나
장소에서 잠시
멀어지기



유쾌하거나
기쁜 흥분
활동하기
(수업, 신책, TV 시청 등)



호흡을 편한장
들이마시고
내쉬며
선로출하기



위안이 되는 일
되뇌이기
(“좋아요, 좋아요,
‘괜찮을거야’”)



2. 접근적 방법

아이가 감정에 대항해 해낼 수 있도록 이렇게 도와주세요.



감정을 관찰하고
수용하기
(지금 나에게 어떤 감정이
발생하는지)

관심을 차분하게
표현하기
필기 쓰기,
그림 그리기 등



불쾌한 감정을
안전하게 표현하기
(텐이 구기거나 찢기,
마음 쓰고
소리 지르기 등)



조언하기
도움 구하기
(부모님이나
선생님 등)



3. 비효과적인 감정조절 방법

이런 행동으로 감정을 조절하는 건 좋지 않다고 알려주세요.

폭식하기



단언을
비논리하기



인 줄은 기억
계속 반복하기



나의 심수나 잘못을
계속 되풀이
자기 비난하기



아이의 감정을 타인에게 잘 전달할 수 있도록 가르쳐주세요.

출처: 국립특수교육연구원(가정 프로그램)출판(2008), 제출: CCI(계명대)

* 나 전달법(I-message)이란?

의사소통 기법의 하나로 나의 생각이나 느낌을 중심으로 상대방에게 의사를 전달하는 방법이에요. 감정을 줄이거나 문제를 원만하게 해결하는 데 효과적입니다.

나 전달법(I-message)은 어떻게 사용하나요?



“나”라는
“I”를 사용해서
표현해요.



부드러운
말로 말해요.
(부정적 No!)



감정을
명확하게
표현해요.



상대방과
대화가 이어지도록
표현해요.

나 전달법(I-message)을 이렇게 사용해 볼까요?

보통자

“나는 책 양보 권리를 잊을 뻔했어.”
→ “양보는 내가 부담한 행동일
하든 다할까봐 불안해.”

“너 핸드폰 안 꺼? 언제까지 놀거지?”
→ “야박한 내가 자지 않고
노래까지 들면 내일 피곤할 것
같아 걱정돼.”

“나는 책 양도 제대로 못 해!”
→ “강제성은 내가 싫을 하지
않으면 너도 싫고 반감을
일기게 하려고.”

마이

“감정은 억눌러야 할 필요 없어.”
→ “자도 하고 싶은 줄이야 있는데
무조건 안 할라고 해서
속상해요.”

“감정은 억눌러야 할 필요 없어. 내가 사!”
→ “저는 친구들한테 조금 다 놀고
싶은데 빨리 집에 들어와야
돼서 아쉬워요.”

“너 지금도 비꼬면서 감정이 전달돼?”
→ “나는 사귀고 싶은 걸 좋아하는데
아니요.”



나는 감정을 잘 조절하는 부모일까?

꼭 체크리스트를 통해 육지수를 알아보고, 성장해로써요
참여해주신 분들께는 추천을 통해 기프티콘을 보내드립니다

출처: 오은영(2019) *오은영의 아이 육하는 부모* 서울: 오은영



https://www.kids.go.kr/

학부모 참여 이벤트



2023. 11. 30.
숭의과학기술고등학교장 (직인생략)