

9주차.

뇌기반 감정코칭 연령별 이해 I




1교시 성장시기에 따른 감정코칭 (1)

2교시 감정을 다루는 4가지 부모유형

3교시 아이의 감정코칭 5단계

학습내용

1. 감정코칭 1단계 :
아이의 감정 인식하기
2. 감정코칭 2단계 :
감정적 순간을 좋은 기회로 삼기 
3. 감정코칭 3단계 :
아이의 감정 공감하고 경청하기



학습내용

4. 감정코칭 4단계 :

아이가 감정을 표현하도록
도와주기

5. 감정코칭 5단계 :

아이 스스로 문제를 해결할 수
있도록 하기



학습목표

- 아이 감정코칭의 각 단계별 지침과 유의사항에 대해 이해하고 적용할 수 있다.



1. 감정코칭 1단계 : 아이의 감정 인식하기



아이가 감정을 보일 때 하는 것이 감정코칭



아이를 사랑하고 관심을 많이 기울이면 보임



아이가 누군가 감정을 알려주기를 간절히 바랄 때
이를 놓치지 않도록 노력해야 함

작은 감정을 보일 때 재빨리 알아차려라

- 감정을 제때 읽어주지 않으면 증폭되고 건잡을 수 없게 됨
→ 감정을 추스르는데 시간이 많이 걸리고 아이도 힘들어 함



행동 속의 숨은 감정에 주목하라

- 아이들은 말보다 몸으로 표현
→ 행동 보다 감정에 주목해야 함



아이의 감정을 인식하기 어렵다면 물어본다

닫힌 질문

- 부모 : “지금 화났어?”
- 아이 : “예 ” / “아니오”

열린 질문

- 부모 : “지금 기분이 어때?”
- 아이 : “짜증이 나요”, “답답해요”, “내일 시험 못 볼 것 같아 걱정돼요”, “불안해요”

감정 표현이 서툰 아이에게 사용하면 좋은 '감정 날씨 차트'

- 날씨그림으로 감정을 표현



2. 감성코칭 2단계 : 감정적 순간을 좋은 기회로 삼기



감정이 격해 있으면 대화가 안되니까
진정된 다음에 대화하는 것이 좋다?



NO!

→ ‘내가 이렇게 감정이 격해져 어떻게 해야 할지
힘이 드니 도와 달라’는 신호

아이가 감정을 보이는 순간은
아子和 친밀한 유대 관계를 쌓고
아이가 감정을 조절하도록
도와줄 수 있는 절호의 기회



→ 아이가 화를 내면
'아, 우리 아이가 감정코칭을 원하는구나'
라고 생각해야 함

그렇다고 일부러 아이의 감정이 격해지길 기다리는 필요는 없겠지요?



작은 감정의 변화를 포착하라!

▶ 사례 : 만나기만 하면 싸우던 두 아이

→ 그때마다 '애들은 싸우면서 크다'고 믿으며 그냥 넘어갔지만
결국 큰 싸움이 되고...



미리 감정코칭을 해서 감정이 쌓이지 않도록 하는 것이 현명

-  단서는 아이의 표정, 음성, 몸짓에서도 얼마든지 찾을 수 있음
-  단서에서 감정이 느껴지면 바로 “지금 기분이 어때?” 하고 3단계로 들어가야 함

3. 감성코칭 3단계 : 아이의 감정 공감하고 경청하기

아이와의 본격적인 대화는 3단계부터 시작



나는 네가 말하지 않아도 네 감정을 다 알고 있다.

NO!

아이와의 본격적인 대화는 3단계부터 시작



아이의 감정을 살피고 진심으로 충분히 공감해주는 것이 3단계의 핵심



매우 중요한 단계, 3단계를 어떻게 진행했느냐에 따라 감정코칭의 성패가 갈림

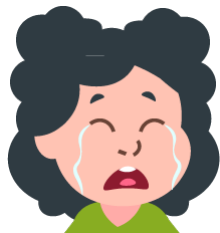
긍정적 감정, 부정적 감정 모두 공감해주기

▶ 친구와 놀다 크게 싸워 화가 났을 때



그 애 정말 미워! 확 죽어버렸으면 좋겠어.
다시는 안 보게.

▶ 동생에게 부모의 사랑을 빼앗겨 질투와 섭섭함을 느낄 때



동생이 죽었으면 좋겠어!

긍정적 감정, 부정적 감정 모두 공감해주기



못써, 그런 말을 하면.

어쩜 그런 무서운 말을 하니.



감정코칭 실패!

공정적 감정, 부정적 감정 모두 공감해주기

- 드러내도 감정 그 자체는 공감을...



그래, 우리 OO가 친구가 죽어버렸으면 좋겠다는 생각이 들 정도로 화가 났구나.

그렇구나. 우리 OO가 동생이 없어졌으면 좋겠다는 생각이 들 정도로 엄마한테 섭섭함을 느꼈구나.

부모들이
감정을 있는 그대로 공감해주는 데
어려움을 느끼는 이유는
감정을 좋은 감정과 나쁜 감정으로 구분하기 때문

▶ 키우던 강아지가 죽어 슬퍼하는 아이에게



강아지 좀 죽었다고 그렇게 찢찢 짜냐.
누가 보면 할머니라도 돌아가신 줄 알겠다.

억압형 부모



이제 그만 울어. 엄마가 더 예쁜 강아지 사줄게.

축소전환형 부모

감정을 공감할 때는 언제나 진지하게

저 쪼그만 애가 화가 나면
얼마나 낯겠어.

저렇게 어린애가 진짜 슬픔이
뭔지 알 리가 있어?

(귀여운 듯)속땅해떠요~?

(입으로만) 우리 OO이
화났어?, 어이구, 우리
OO 슬프구나.





어떤 경우에서든 감정코칭을 할 때는 아이의 감정을 진지하게 공감해 주어야 함



아이의 마음속으로 들어가 그 감정을 있는 그대로 인정하고 공감하려는 노력이 필요함

아이가 하는 말을 따라 하면 감정 공감이 쉽다

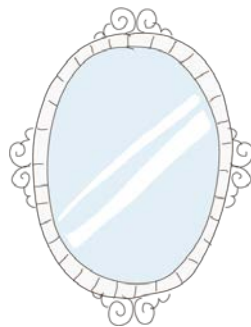
▶ 거울식 반영법(미러링mirroring)

아이 : 짜증나요!

부모 : 그래, OO가 짜증이 났구나.

부모 : 그렇구나. 그래서 화가 나서 친구가 미웠구나.

아이 : 아니에요, 친구가 미운 것은 아니었고 그냥 화가 났어요.



아이가 하는 말을 따라 하면 감정 공감이 쉽다

- 계속 거울식 반영법을 하면,



왜 자꾸 내 말을 따라 하세요?

→ 공감하지 않고 앵무새처럼 따라 한다는 걸 알

거울식 반영법



아이의 감정을 공감할 수 있도록
조율해가는 ‘과정’
단순 모방의 ‘기술’이 아니다.

4. 감성코칭 4단계 : 아이가 감정을 표현하도록 도와주기

감정에 이름 붙여주기

감정을 느끼도록
하는 것 '우뇌'



감정의 이름

그 **신호**를 받아들여
어떻게 대응할 것인지를
준비 '좌뇌'



감정에 이름을 붙여주는 것은
'**감정이라는 문에 손잡이를 만들어주는 것**'

감정에 이름 붙여주기

- 문에 손잡이를 달아주듯 감정에 이름을 붙여주면,



어떤 감정을 어떻게 처리해야 할지 생각과 판단을
명료하게 함



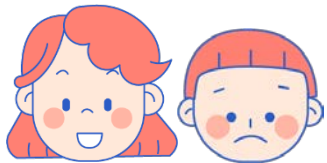
이후 비슷한 상황을 겪고 비슷한 감정을 느끼면
'아, 이런 감정을 느꼈을 때 이렇게 하면 됐지' 하고
방법을 찾을 수 있음

아이 스스로 자기감정을 표현할 수 있도록 돕기



- 아이가 자기감정이 어떤 것인지 잘 모를 때는 부모가 대신 감정에 이름을 붙여줘도 좋음

아이 스스로 자기 감정을 표현할 수 있도록 돕기



엄마 : 승원아, 울고 있네. 무슨 일인지 엄마한테 자세히 말해줄 수 있겠니?

승원 : (울면서) 민규가 컴퓨터 코드를 갑자기 빼버렸어요.

엄마 : 그래. 컴퓨터를 갑자기 꺼버려서 화가 났구나.

승원 : 네. 나에게 물어보지도 않고 컴퓨터를 꺼버렸어요.

엄마 : 그래. 너에게 물어보지도 않고 마음대로 컴퓨터를 꺼버려서 화가 많이 났구나. **그때 기분이 어땠어?**

승원 : 무시당하는 것 같아 화나고, 속상하고, 분했어요

5. 감성코칭 5단계 :

아이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 하기

아이의 감정을 읽어주고 공감하고 감정에 이름을 붙였다면, 다음은 **문제를 해결**해야 할 차례

- 01 한계 정하기
- 02 목표 확인하기
- 03 해결책 찾아보기
- 04 해결책 검토하기
- 05 아이가 스스로 해결책을 선택하도록 하기

1) 한계 정하기

 먼저 공감하고 행동의 한계를 정해줌

 아이의 감정은 다 받아주어야 하지만
행동까지 모두 받아주어서는 안 됨

1) 한계 정하기



동생이 네가 애써 만든 블록을 망가뜨렸구나. 정말 속상했겠다. 엄마라도 화가 많이 났을 거야. (공감)

그렇지만 화가 났다고 어린 동생을 때리는 건 안 돼. (행동한계) 다른 방법은 없었을까?

1) 한계 정하기

행동한계 2가지 원칙

1 남에게 피해를 입히는 행동

2 자신에게 해를 입히는 행동

→ 위 두 가지는 허용해서는 안 됨!

2) 목표 확인하기



화가 많이 났구나. 어떻게 했으면 좋겠어?

3) 해결책 찾아보기



좋은 방법 없을까?

그거 좋은 생각이네.

아! 그런 방법이 있었구나.

4) 해결책 검토하기



이 방법은 성공할 수 있을까?

할 수 있겠어?

5) 아이가 스스로 해결책을 선택하도록 하기



Point ①

감정코칭 1단계에서는
감정을 인식하는 단계로 아이의 격한
감정이든 작은 감정이든 포착해서
감정코칭을 시작하는 것이 중요함



Point ②

감정코칭 2단계는
감정적 순간을 좋은 기회로 삼고 미리
감정코칭을 해서 감정이 쌓이지 않도록
하는 것이 현명



Point ③

감정코칭 3단계에서는
아이의 감정에 공감하고 경청하는
단계로 긍정적 감정, 부정적 감정
구분하지 않고 진지하게 있는 그대로
공감하고 수용하는 것이 중요함



Point 4

감정코칭 4단계는
아이가 감정을 표현하도록 도와주는
단계로 감정에 이름을 붙이는 방법을
적용함



Point ⑤

감정코칭 5단계에서는
아이 스스로 문제를 해결할 수 있도록
도와줌



10주차.

뇌기반 감성코칭 연령별 이해 II



다음시간에는

1교시 성장시기에 따른 감성코칭 (2)

2교시 성장시기에 따른 감성코칭 (3)

3교시 청소년 감성코칭 5단계



참고문헌

- 조벽, 최성애, 존 가트맨. (2011). 내 아이를 위한 감정코칭. 한국경제신문사

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.