

10주차.

뇌기반 감정코칭 연령별 이해 II



1교시 성장시기에 따른 감정코칭 (2)

2교시 성장시기에 따른 감정코칭 (3)

3교시 청소년 감정코칭 5단계

학습내용

1. 취학 전 아동
2. 초등학생



학습목표

- 취학 전 아동과 초등학생의 감정의 특징을 이해하고, 감정코칭법을 적용할 수 있다.





1. 취학 전 아동

• 다섯 살의 하루 생활

집밖으로

여러 아이들

지켜야 할 규칙들

단체생활



아이의 감정을 묻고 표현하도록 격려한다

- 5~7살 아이들은 아직 아이
- 하지만! 다양한 감정, 경험을 하고 있음



상상놀이

생각과 감정이
드러남



의인화, 풍부한 상상력

이 시기의 아이들은 인형이나 자연에도 사람처럼
감정과 생각이 있다고 상상함

아이의 감정을 묻고 표현하도록 격려한다

아이 : (인형을 쓰다듬으며) 모모(인형)는 지금 아주 슬퍼.

엄마 : 그렇구나.

아이 : 엄마, 아빠가 싸웠거든. 둘 다 화가 나서 모모한테는
관심도 없어.

엄마 : 응, 그렇구나. 정말 슬프겠다. 곧 엄마 아빠 화가 풀리겠지.

아이 : 아니야. 이번에는 심하게 싸웠어. 아빠가 막 소리 지르고
그랬거든.

엄마 : 모모가 참 무서웠겠네.

친구를 통해 감정 조절법을 익히도록 돕는다

- 친구들과 노는 것을 좋아함
 - 놀면서 자연스럽게 감정을 조절해야 한다는 점을 깨달음
 - 양보, 공유, 나눔을 배움
 - 둘은 익숙하지만 셋은 낯설음
 - 상상놀이 : 엄마,아빠 놀이 등



아이에게 의견을 묻기보다 선택권을 준다

- 전두엽이 발달하지 않은 5~7세 아이가 해결책을 찾기 어려울 때도 있음
- 선택권을 줌

이렇게 할래? 저렇게 할래?



아이에게 의견을 묻기보다 선택권을 준다

- 방에서 물총놀이 하는 아이들

그래, 놀고 싶지? 맞아, 얼마나 재미있겠니. 하지만 방에서 물총놀이를 하면 안 돼. (X)

물총놀이는 목욕탕에서 하든지 밖에 나가서 해라. 방 안에서 하는 거 아니다. (분명한 한계제시) 목욕탕에서 할래? 아니면 밖에 나가서 할래?(O)



→ 스스로 둘 중 하나를 선택했다는 자부심

아이들의 원초적인 두려움을 이해하라

✓ 버려질지도 모른다는 두려움

↳ “갓다 버린다” → 위험천만한 발언

✓ 잘하지 못할 것 같은 두려움

↳ • 결과 칭찬은 잘해야 한다는 강박을 낳는다.
• “못해도 괜찮아.”, “열심히 노력했네.”

✓ 어둠에 대한 두려움

↳ 귀신, 유령

아이들의 원초적인 두려움을 이해하라

✓ 부모가 싸우는 것에 대한 두려움

- • 부모가 싸우는 모습은 그 자체로 공포
- 싸울 땐 안 보이는 곳에서

✓ 죽음에 대한 두려움

- • “걱정 마, 안 죽어”(X)
- “누구나 사고를 당하면 죽을 수 있지만 조심하면 괜찮아”(O)
- “사람은 생명이 다하면 다 자연 또는 천국으로 돌아간다”(O)

만 47개월 무렵 아이와의 놀이법

- ‘나도 할 수 있다’는 자신감 북돋아 주기

나는 공을 던질 줄 알아요.



나는 열까지 셀 줄 알아요!



만 47개월 무렵 아이와의 놀이법

- 01 만족 지연 놀이 :
사탕 안 먹고 기다리면 기다리면 사탕 2개 줄께.
- 02 숫자놀이 : 하나, 둘, 셋...
- 03 수수께끼 놀이 :
“고양이와 강아지가 함께 학교에 가고 있었는데,
왜 갑자기 고양이가 뛰어갔을까?”
- 04 퍼즐 맞추기 놀이

만 47개월 무렵 아이와의 놀이법

05 계량하기 놀이 : 키재기 놀이, 손바닥크기재기

06 자랑놀이 :
“그것을 잘할 수 있어서 자랑스럽구나”, “정말 잘하네”

07 ‘무엇이 가장~’ 놀이

08 음식 만들기 놀이



놀이할 때 기억하세요!

- “싫어, 꺼져!”
→ “지금 놀이에 집중하는데 친구가 놀자고 하니까 귀찮은가 보구나. 하지만 그렇게 심한 말로 하지 말고 ‘조금만 기다릴래? 이 판 끝나고 같이 하면 어때?’
- 방바닥이나 놀이터 바닥에 폭신한 매트를 깔기
- TV, 스마트폰 사용시간 제한하기



놀이할 때 기억하세요!

- 아이의 감정을 좀 더 묻고 경청하고 존중하면 아이도 다른 사람의 말을 경청하고 존중할 줄 알게 됨
- 옳고 그름을 구분할 줄 앎
→ “선생님이 나만 야단쳐요. 나만 미워해요.”
“선생님이 너만 미워하는 것 같았구나. 그럴 때 기분이 어땠어?”
- 규칙이 있는 놀이를 많이 하여 규칙 준수를 배우게 하는 것이 좋음



2. 초등학생



- 더 넓은 사회적 관계
- 다른 사람에게 어떻게 보여지는지 중요하게 생각

초등 1~2학년, 칭찬과 격려를 아끼지 않는다

- 사회성이 발달하기 시작하는 시기
- 활동하는 것을 좋아하고 어떤 규칙이 있는 놀이를 좋아함
- 친구들 사이에 감정적 충돌이 많음
- 이 시기에는 특히 누군가로부터 관심을 받고 칭찬을 받는 것을 좋아함

만 6세 무렵 아이와의 놀이법

- 아이의 관심과 열정을 쏟을 수 있는 활동이나 대상을 찾아주는 것이 중요!

01 '내가 좋아하는 것' 놀이 : 색깔, 과일, 동물, 친구

02 외국어 배우기 놀이 : 이무렵에 외국어배우기

03 공감놀이 : 독서

04 가사 돕기 놀이 : 공동체 의식키우기



놀이할 때 기억하세요!

- TV, 스마트폰 줄이고 독서하기
- 아이들은 자기 옷 고르는 것을 좋아함
- 이 나이에 미세근육이 미성숙하기 때문에 글씨 쓰는 것을 어려워하는 아이도 많음
→ 글씨 쓰는 것을 놀이처럼 할 수 있는 환경을 만들어주기



놀이할 때 기억하세요!

- 오늘의 친구, 내일의 적 - 관계의 변화가 심한 편임
- 사소한 일로도 경쟁하거나 질투함
 - 감정코칭
 - 자신과 타인의 감정을 이해하고 대처능력 up
- 왕따를 당할까 봐 두려워하고, 놀림받는 것에 매우 민감함
- 감정코칭으로 잘 넘기면 안정적인 또래 관계를 형성

초등 3~4학년, 옳고 그름을 스스로 생각해보도록 돕기

- 바쁘게 움직이고 부산하고 호기심이 많음
- 간혹 다른 아이보다 신체적 발달이 빠른 아이들
 - 성숙한 자신을 부끄러워하기도 함
 - 충분히 감정을 읽어주고 신체발달에 개인차가 있음을 설명해주어야 함
- 친구들을 골라 사귀고 따돌림, 놀림에 큰 상처

초등 3~4학년, 옹고 그림을 스스로 생각해보도록 돕기

- 전두엽이 발달해 어느 정도 판단력이 있음
- 스스로 계획을 세울 수 있고, 자기 의지로 결정하고 싶어함
- 실수나 실패에 대해 스스로 평가할 수 있으며, 옹고 그른 것에 강한 반응
- 아이의 의견을 존중해주어야 함
 - 충분한 대화를 통해 스스로 옹고 그른 것을 판단하고 결정할 수 있도록 도와야 함

초등 5~6학년, 불안정한 감정 따뜻하게 끌어안기

- 슬슬 반항이 시작되는 시기
- 자기 방식대로 하고 싶어 하고 독립을 꿈꾸지만, 동시에 어른들의 관심과 지지를 기대하는 이중성
- 감정 기복 ↑ 감정 조절 ↓
- 더욱더 감정을 읽어주는 과정이 중요함
- 선불리 조언을 하려 들었다가는 낭패를 보기도 함

만 8~11세 무렵 아이와의 놀이법

- 자연 체험이 곧 훌륭한 놀이
- 혼자만의 공간을 원하기도 하고 외모나 몸에 대해 부쩍 관심이 늘어나는 시기

01 세탁놀이 : 실제 세탁기 돌리기

02 자연관찰 놀이 : 캠핑, 낚시, 여행, 애완동물, 화초키우기

03 일기 쓰기 : 감정

만 8~11세 무렵 아이와의 놀이법

04 혼자 있기 : 큰 박스로 혼자 공간 만들어주기

05 심부름놀이 : 슈퍼마켓갔다오기→ 자신감 up

06 개성 키우기 놀이 : 머리스타일, 옷, 악세사리



놀이할 때 기억하세요!

- 미국 국립생태재단 아동들이 '녹색 시간' 매일 하루에 1시간씩 가질 것을 권장
- 형제자매끼리 경쟁, 다툼
 - 부모 중재자 역할보다는 각각 한 명씩 단독으로 감성코칭이 필요함
 - 감정적으로 더 격한 쪽부터 하되 다른 쪽에게 "너에게도 말할 기회를 줄 테니 조금만 기다려 주겠니?"하고 양해를 얻음

Point 1

취학 전 아동에게는 아이의 감정을
묻고 표현하도록 격려하며,
친구를 통해 감정조절법을 익히도록
도와주고, 아이에게 선택권을 준다.



Point ②

- 초등 1~2학년에게는 칭찬과 격려를 아끼지 않고,
- 초등 3~4학년에게는 옳고 그름을 스스로 생각해보도록 도와주고,
- 초등 5~6학년에게는 불안정한 감정을 따뜻하게 끌어 안는 것이 필요함



10주차.

뇌기반 감정코칭 연령별 이해 II



다음시간에는

1교시 성장시기에 따른 감정코칭 (2)

2교시 성장시기에 따른 감정코칭 (3)

3교시 청소년 감정코칭 5단계



참고문헌

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

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