감정은 괜찮아요, 한계도 필요해요: 실랑이 없는 가족 모임

내 마음을 알아차리고, 그 마음으로 무엇을 할 수 있는지 알아보는 활동

Beatriz Fuentetaja de la Mata(몬테소리 교사이자 가이드), Cleo & Cuquin과 함께





보호자분들께:

아이가 늘 즐거울 필요는 없어요. 아이의 감정을 받아 주면서도, 행동이 누군가를 다치게 한다면 분명하게 한계를 정할 수 있어요. 완벽한 반응을 바라지 말고 곁에서 함께해 주세요.

감정이란 뭘까요?



1

어떤 일이
일어나요

2

마음속으로
느끼는 것
(감정)

3

우리가 하는 것
(어떻게 반응하는지)



가족 모임에서 어떤 기분이 들까요?

뒤에 있는 Cleo & Cuquin 그림을 사용해 보세요. 그림을 오려서, 아이가 상황마다 자기 기분을 가장 잘 나타내는 그림을 고르게 해 주세요.

- 오랫동안 못 만난 가족을 만날 때.
- 정말 마음에 드는 선물을 받을 때.
- 마음에 안 드는 선물을 받을 때.
- 너무 시끄럽거나 사람이 많을 때.
- 나를 아는 사람이 인사하거나 뽀뽀하고 싶어 할 때.

큰 아이들은 자기 감정을 직접 그려 볼 수도 있어요.



아주 큰 감정이 들 때 무엇을 할 수 있을까요?

역할 놀이로 활동을 바꿔 보세요. 인형으로 상황을 연기하고 여러 가지 반응을 연습해 보세요. 역할을 바꿔서 아이가 어른 역할을 해 볼 수도 있어요!
함께 연습해 볼 수 있는 아이디어:



원하면 안아 달라고 해요.

꽃향기를 맡고 촛불을 불듯이 천천히 숨 쉬어요.

말, 몸짓, 그림으로 무슨 일인지 알려 줘요.

어른과 함께 조용한 곳에 가요.

"좀 쉬고 싶어요"라고 말해요.

손을 흔들거나 하이파이브로 인사해요.



느끼는 건 괜찮지만 다치게 하면 안 돼요. 어떻게 말하고 행동할까요?

색 도화지 두 장을 준비하세요:

초록: 느끼는 것을 안전하게 표현하는 방법.

빨강: 나나 다른 사람을 다치게 하는 행동.

상황을 이야기하고 두 가지 반응을 읽어 준 뒤, 아이가 맞다고 생각하는 도화지를 들게 해 주세요.

1 뽀뽀하고 싶지 않아요.

어떻게 할 수 있을까요?

- A 손 흔들어 인사하기
- B 다가오는 사람 밀기

2 선물이 마음에 안 들어서 화가 나요.

어떻게 할 수 있을까요?

- A 선물을 바닥에 던지기
- B 도와 달라고 하기



3 다른 아이가 가진 장난감을 갖고 싶어요.

어떻게 할 수 있을까요?

- A 빌려 달라고 하기
- B 손에서 빼앗기

4 너무 화가 나요.

어떻게 할 수 있을까요?

- A 누군가를 때리기
- B 어른 찾아가기



도움말:

안전한 방법을 고르면: 초록 도화지를 보여 주고 아이의 선택을 칭찬해 주세요. "화가 나도 괜찮아. 도와 달라고 하면 돼."

다치게 하는 행동을 고르면: 빨간 도화지를 보여 주고 차분하게 설명해 주세요. "때리면 아파. 다른 방법을 찾아보자." 아이가 다른 방법을 찾도록 도와주세요.

아이의 대답을 판단하지 마세요: 목표는 정답을 맞히는 게 아니라, 어른과 함께하며 감정을 표현하고 누구도 다치게 하지 않고 행동하는 법을 조금씩 배우는 거예요.



가족·친구 모임을 위한 우리 계획

가족이나 친구들과 만나기 전에 아이와 이야기하며 어떤 일이 있을지 미리 알려 주면 좋아요. 그래서 도움이 될 만한 질문을 준비했어요:



부끄럽거나 피곤할 때 무엇이 도움이 될까요?



쉬고 싶을 때 누구와 함께 있을 수 있을까요?



가족에게 어떻게 인사하고 싶어요?

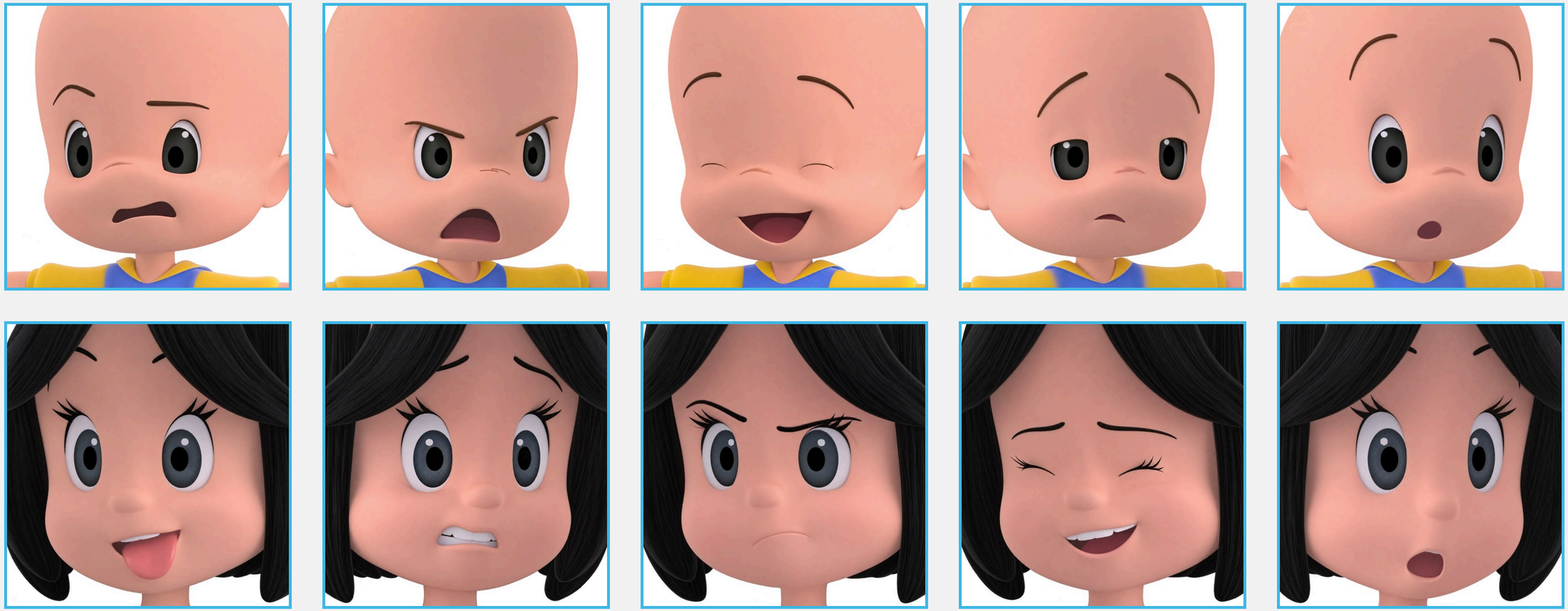
기억해요

모든 감정은 표현할 수 있어요. 하지만 모든 행동이 안전한 건 아니에요.

어른은 한계를 정하고, 아이가 다른 방법으로 행동하도록 도와줘요.

먼저 안전과 차분함, 그다음에 대화.

자료



자료



자료

