



2회기

분노 다스리기 I

목표

- 부정적 감정을 느꼈을 때의 자신을 인식한다.
- 분노 조절의 필요성을 인식한다.
- 부정적 감정을 해소할 수 있는 방법을 모색하고 이를 적절히 다루는 기술을 연습한다.

준비물

- 활동지 : 감정 온도계
- 활동지 : 분노 대처 방법 나무 만들기
- 활동지 : 잠깐맨 되기
- 활동지 : 〈이웃집 토토로〉
- 활동지 : 몬스터훈련
- 활동지 : 오늘은 뭘 배웠나요? (두 번째 시간)

도입

① 〈주무르기〉 게임을 실시한다.

“자, 우리 이렇게 같이 모였으니 간단하게 게임 하나 하고 시작할까요?”

- ㄱ. 동그랗게 혹은 한쪽 방향으로 앉아서 자기 앞사람의 어깨를 주무르게 한다.
- ㄴ. 등을 주무르는데 단계를 넣어서 주무른다. 10부터 100까지 있는데 숫자가 커질수록 강도가 세진다. 10, 20, 70, 100 식으로 숫자를 불러준다.
- ㄷ. 방향을 바꾸어 앉게 한 다음 다시 실시한다.

② 지난주에 해 왔던 숙제를 돌아가면서 발표하면서 지난 시간을 간단하게 복습한다.



③ 이번 시간 내용에 대한 오리엔테이션을 갖는다.

“지난 시간에 해 온 여러분들 숙제를 보니까 여러분이 주변 친구들로부터 따돌림을 당하기도 하고 놀림을 당하는 ‘학교 폭력’에 많이 노출되어 있다는 것을 알 수 있었어요. 여러분은 그런 상황에서 어떤 감정을 느끼나요? (아동들의 대답을 듣는다) 그래요. 우리는 화를 내는 것은 나쁘다고 생각하지만 그렇지 않아요. 이런 상황에서 화가 나는 것은 너무나 당연하고 정당한 거예요. 다만, 이것을 어떻게 표출하는지는 다른 문제가 되겠지요. 주변에서 화를 참지 않고 그대로 표출하는 사람을 본 적이 있나요? (아동들의 대답을 듣는다) 같이 있고 싶지 않고 피하고 싶죠. 왜 화를 내는지 이해도 쉽게 가지 않았을 거예요. 같이 더 화가 나기도 했었겠고요. 그래서 화를 잘 표현하는 것이 너무나 중요해요.”

④ 이번 시간 내용을 시작한다.

“이번 시간에는 아주 중요한 것을 배우게 됩니다. 바로 학교 폭력에 대처하는 첫 번째 방법으로 분노를 다스리는 법을 배워보겠어요.”

내용

1. 감정 조절의 필요성 인식하기

① 감정 온도계에 대하여 소개한다.

“우리가 정말 화날 때 ‘열 받는다’는 말을 하지요. 왜 그럴까요? 우리 감정도 온도계처럼 올라갔다 내려갔다 한다는 점에서 비슷한 점이 있지요. 즉 우리 감정도 온도계가 있습니다.”

② 〈활동지 : 감정 온도계〉를 앞에 붙여 놓고 각 온도에 적절한 감정들을 구분해보도록 한다.

“감정 온도계는 0도에서 100도로 되어 있어요. 우리가 화가 나지 않고 편안한 상태는 0도예요. 그리고 너무나도 화가 나서 물건을 던지고 누군가를 때리고 싶어지는 상태로 참을 수 없어 폭발해버리는 상태는 100도가 되겠지요. 자, 그렇다면 50도, 25도, 75도는 어떤 상태일까요?”

③ 지난 시간에 숙제로 적어 온 각자 겪었던 학교 폭력 상황과 그 상황에서 느꼈던 감정을 적



어보도록 한다.

“그러면, 여러분이 숙제로 가져온 것을 가지고 그 상황에서 자신의 감정은 몇 도 정도였는지 한번 적어볼까요?”

④ 각자 적은 것 중에서 100도에 해당하는 것이 있었는지 발표해보도록 한다. 그리고 아동들이 화가 날 수 있었던 상황이라는 것을 충분히 공감해준다.

“100도까지 화가 났을 때가 언제였나요? (아동들의 대답을 듣는다) 그래요. 정말 ○○와 같은 상황이라면 화가 날 수 있었을 것 같아요.”

⑤ 각자 100도에 해당하는 상황이 어떤 것인지, 그 당시에 어떻게 행동했는지 알아보고 그 결과가 어떠했는지에 대해서도 발표해보도록 한다.

“그럴 때 여러분은 어떻게 행동했나요?”

〈주의〉 나올 수 있는 대답의 예는 다음과 같으나 다음과 같은 대답을 자발적으로 이끌어내지 못할 경우 다음의 예를 예시로 제시하여 이러한 경우가 있다면 손을 들어보도록 한다.

화가 폭발하여 소리를 지르게 된다.

주먹을 꼭 쥐게 된다.

머리에서 김이 나는 것 같다.

울음이 나올 것 같다.

머리에 아무 생각도 안 떠오른다.

모두가 보기 싫고 밉다는 생각이 든다.

물건을 던지고 싶어진다.

누군가를 때리고 싶어진다.

내가 바보 같기만 해서 아무것도 할 의욕이 생기지 않는다.

친구들을 피하고 싶어진다.

⑥ 분노 조절에 대한 잘못된 대처 방법을 크게 두 가지(무조건 참는다/있는 그대로 폭발시킨다)로 나누어 그에 대한 결과를 예측해보도록 한다. 실제 분노를 참지 못하고 폭발시킨 이후



에 어떤 결과가 있었는지 각자의 사례를 발표해보도록 한다.

“그 결과는 어떻게 되었나요? 화가 100도가 되었을 때 무조건 참았다는 친구도 있고, 있는 그대로 폭발했다는 친구도 있네요. 무조건 참으면 어떨까요? (아동들의 대답을 듣는다) 참았던 화가 풀리지 않고 결국 나중에 화가 폭발하기도 하고, 괜히 엉뚱한 사람에게 짜증을 내기도 하게 될 것 같아요. 또 그냥 있는 그대로 폭발했을 때는 어떨까요? (아동들의 대답을 듣는다) 무엇보다 내 기분은 어떻게 되었나요? 화를 폭발시키고 나면 내 기분이 좋아지던가요? (아동들의 대답을 듣는다) 순간적으로는 후련한 기분이 들 수도 있겠지만 상대방과의 관계는 어떻게 되었나요? (아동들의 대답을 듣는다) 상대방의 기분이 언짢아지고 결끄러워지고 갈등이 커지기도 하겠죠.”

⑦ 감정을 조절하는 것이 왜 필요한지에 대해 인식시킨다.

“자, 무조건 참거나 감정을 폭발시키는 두 가지 경우 모두 내가 왜 화가 났는지 전달할 수 있었나요? (아동들의 대답을 듣는다) 만약 화가 100도까지 나 있을 때 내 생각을 전달하면 어떨까요? 화라는 감정 때문에 흥분을 해서 제대로 전달할 수 없겠지요. 따라서 화를 어느 정도 가라앉혔을 때 내 생각을 전달하는 것이 가장 효과적일 거예요. 우리 마음을 상대방에게 표현하고 우리가 원하는 바를 전달하기 위해서는 화를 가라앉혀야 해요. 우리 마음을 가장 잘 표현할 수 있는 온도는 몇 도일까요? 50도 정도면 괜찮을까요?”

2. 부정적 감정 다루는 방법 익히기 (1)

① 부정적인 감정들을 조절할 수 있는 방법들을 소개한다.

“그러면 우리 감정 온도계의 온도를 50도로 낮출 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?”

② 각자 자기만의 방법을 돌아가면서 발표해보도록 한다. <활동지 : 분노 대처 방법 나무 만들기>를 칠판에 붙여두고 아동들이 발표한 내용 중 적절한 내용을 적어두도록 한다.

• 예시 : 음악 듣기, TV 보기, 노래 부르기, 운동하기 등

“여러분이 화가 나는 상황에서 감정을 다스리는 방법들을 잘 생각해주었어요. 때로는 한 가지 방법만으로는 화가 가라앉지 않을 수 있으니 그럴 때는 여러 가지 방법을 차례로 활용해야만 감정이 가라앉을 수도 있겠지요.”



③ ‘잠깐맨 되기’를 설명한다.

“자, 이번에는 선생님이 알고 있는 방법을 하나 소개해볼게요.”

④ 잠깐맨 되기는 온도계가 올라갈 상황에서 ‘잠깐~!!’ 하고 외치고 속으로 1부터 10까지 세는 방법임을 설명하면서 <활동지 : 잠깐맨 되기>를 함께 보며 전체 학생이 같이 연습해보도록 한다. 치료자가 시연해 보인 뒤 학생들도 다 같이 따라할 수 있도록 연습을 한다.

⑤ 성공적으로 화를 다스린 뒤에는 다음과 같이 스스로에게 칭찬을 하도록 하며, 다 같이 큰 소리로 다음의 말을 따라 해보도록 한다.

“내 감정을 잘 다스릴 수 있었다니, 정말 잘한 일이야!”

<주의> 위의 말을 회기 내에서 자주 사용하여 아이들이 이를 암기할 수 있도록 한다. 각 역할 연기 끝에 반드시 위의 문구를 삽입하여 활용하도록 한다.

3. 부정적 감정 다루는 방법 익히기 (2)

① 이후에도 화가 가라앉지 않을 때는 이완 요법을 실시한다. 이완 요법은 <활동지 : 몬스터 훈련> 방법을 사용하여 시행해본다.

② 만화영화 <이웃집 토토로>를 4분 정도 보여준다. 그리고 난 뒤 <활동지 : 몬스터 훈련>을 하나씩 제시하면서 이완 요법에 대하여 설명한다.

“자, 어떤가요? 기분이 울적할 때 혹은 화가 날 때 방금 봤던 만화영화의 토토로처럼 조용하고 편안한 숲 속에서 바람을 타고 하늘을 나는 상상을 하면 한결 긴장이 풀어지고 기분이 좋아질 수 있을 거예요. 한번 해볼까요?”

③ 눈을 감고 이완 요법 지시문을 읽어주면서 실제로 이완하는 훈련을 해본다.

나는 숨을 깊이 들이 쉽니다.

나는 숨을 천천히 쉬면서 수 초 동안 숨을 멈추고 다시 서서히 내 쉽니다.

나는 발의 근육에 정신을 집중합니다.



나는 발의 근육에 팽팽하게 힘을 주고, 약 10초 동안 그 상태를 유지했다가 서서히 힘을 뺍니다.

나는 발끝에서부터 몸 전체를 위로 올리면서 팽팽하게 힘을 주었다가 서서히 힘을 뺍니다.

이제 나는 고요하고 따뜻한 숲 속에 있습니다.

나는 나뭇잎 우산을 만들어 하늘로 떠오릅니다.

나는 하늘을 가볍게 날고 있습니다.

나는 마음이 가벼워집니다.

이제 바람이 잠잠해집니다.

나는 이제 기분이 좋아집니다.

④ 실제 기분이 어떠했는지 들어보도록 한다.

“여러분, 이완 요법을 해보니 어떤가요? 기분이 좋아지고 편안해졌나요? 화가 나는 상황에서 잠깐맨을 외친 뒤 몬스터 훈련을 하면 기분이 한결 가벼워질 수 있을 거예요.”

정리 및 평가

① 프로그램 내용을 정리하고 이 시간을 통해 느낀 점을 간단히 이야기한다.

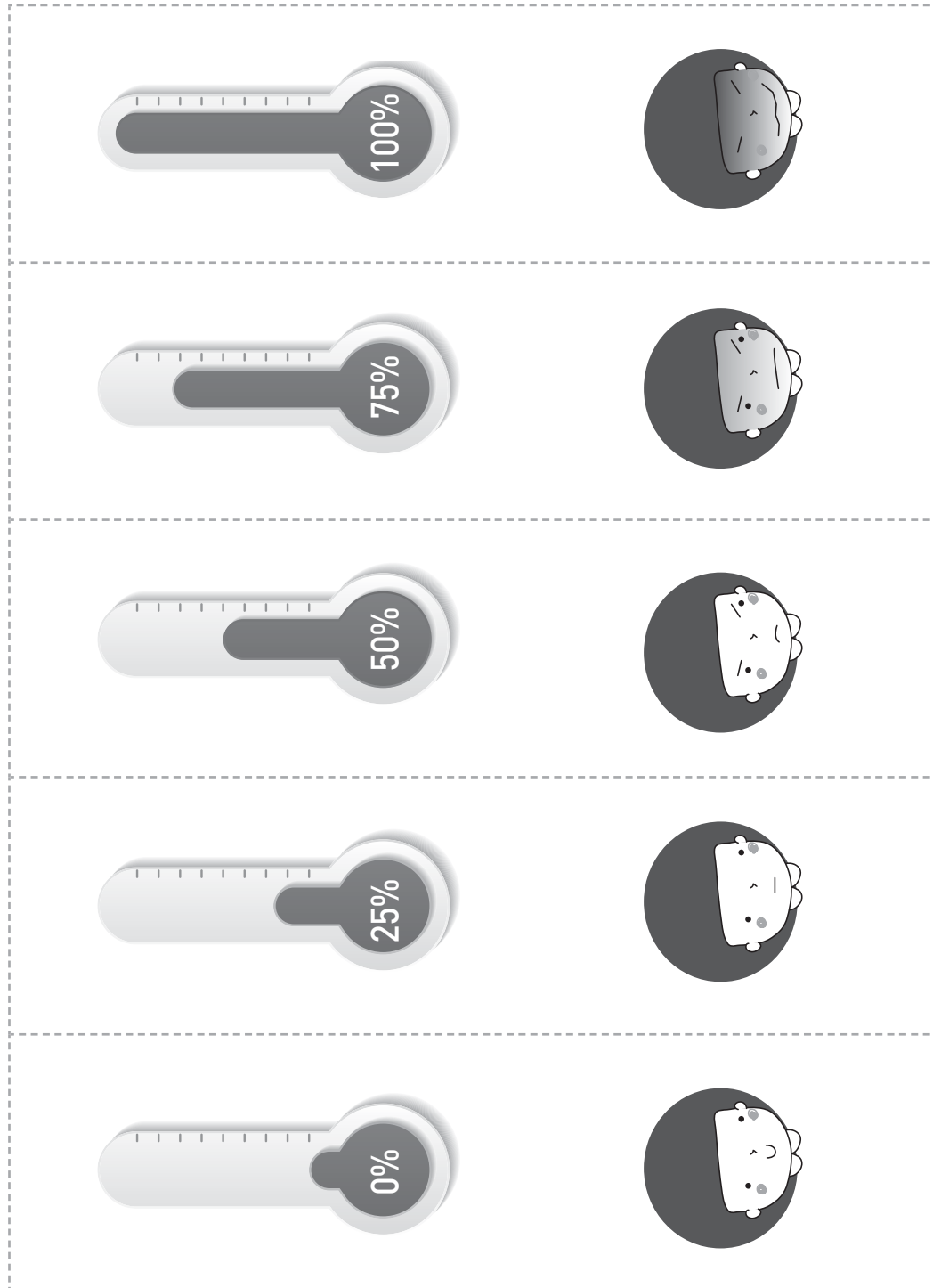
② 다음 회기를 간단하게 소개하고 마친다.

숙제

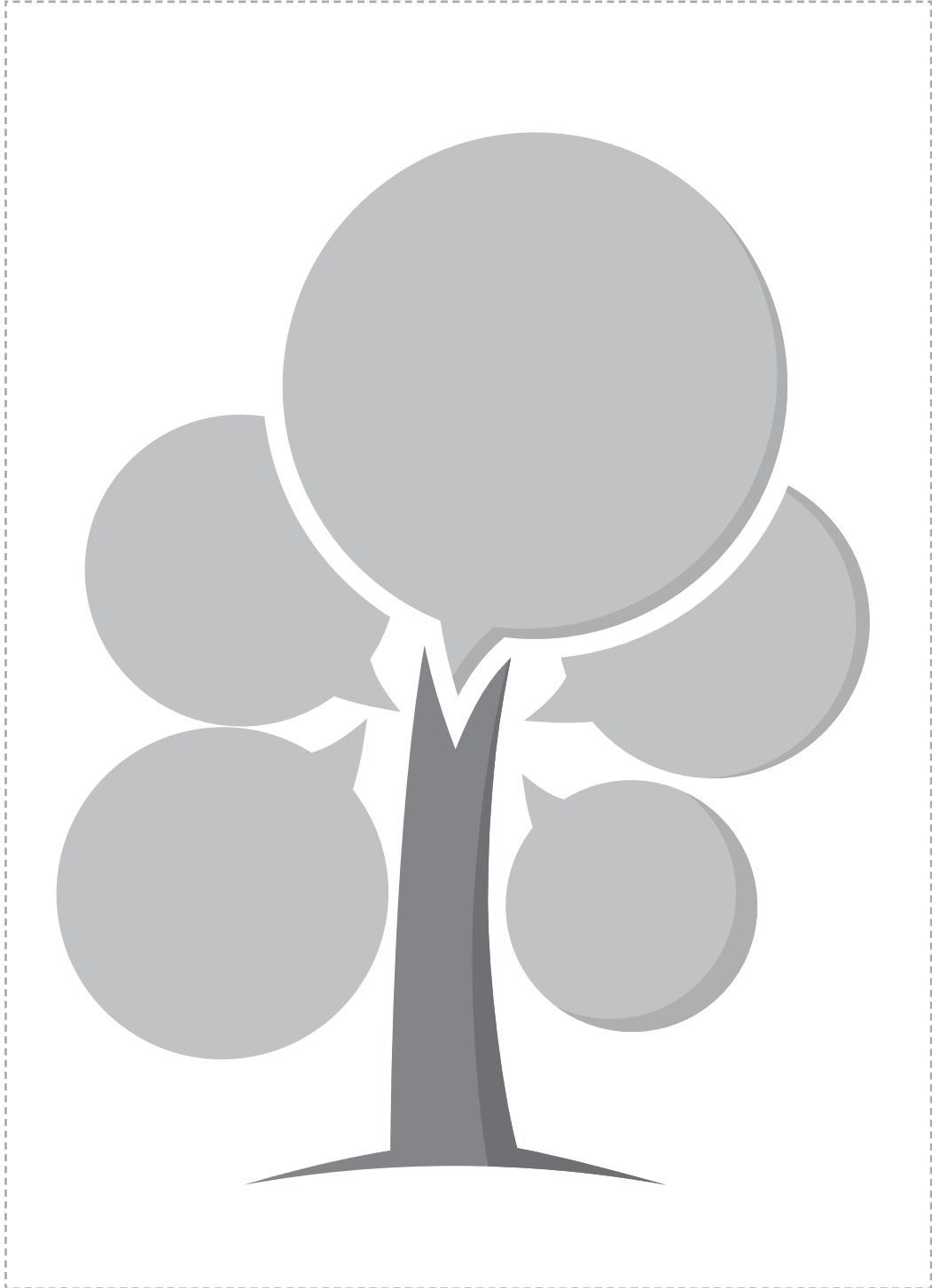
〈활동지 : 오늘은 뭘 배웠나요? (두 번째 시간)〉을 나누어주고 한 주 동안 화가 났던 상황이 있었는지 적어보고 그 상황에서 어떤 방법으로 감정을 조절했으며 각 상황에서 내가 적용한 방법으로 화가 얼마나 감소했는지 적어 오도록 한다.



감정 온도계



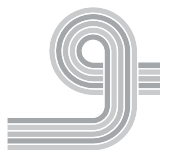
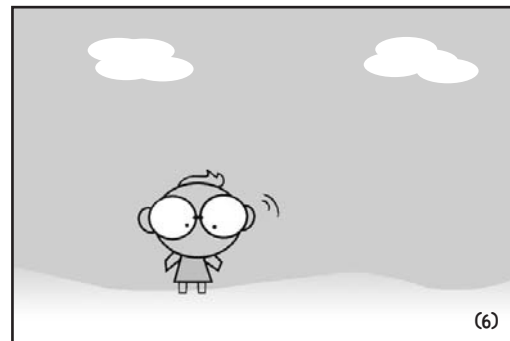
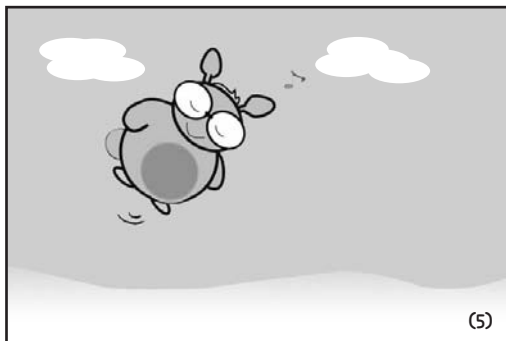
분노 대처 방법 나무 만들기



잠깐맨 되기



몬스터 훈련



두 번째 시간

오늘은 뭘 배웠나요?

이번 시간에는 분노를 다루는 방법에 대해서 배웠습니다. 다음의 분노 일지를 작성해 보세요.

<상황>

상황을 일으킨 감정은?

감정의 강도는?

내가 선택한 분노 조절 방법은?

감정의 강도는 어떻게 변했나?





3회기

분노 다스리기 II

목표

- 부정적 감정을 유발하는 비합리적인 사고의 역할에 대하여 이해한다.
- 비합리적인 사고를 바꾸는 연습을 통해 분노를 다루는 방법을 배운다.
- 분노 상황에서 적절한 대처법을 찾아 적용한다.

준비물

- 활동지 : 형사 콜롬보
- 활동지 : 마법의 self-talk
- 활동지 : 비합리적 사고 찾기 연습
- 활동지 : 분노 조절의 3단계
- 활동지 : 사례 연습
- 활동지 : 오늘은 뭘 배웠나요? (세 번째 시간)

도입

- ① <달라진 점 찾기> 게임을 진행한다.
 - ㄱ. 돌씩 짝을 짓는다.
 - ㄴ. 서로 30초가량 쳐다보며 상대방을 잘 관찰한다.
 - ㄷ. 30초 정도의 시간을 주고 서로 뒤돌아서서 '머리핀을 뺐다, 단추를 잠근다' 등 세 가지 정도의 변화를 준다.
 - ㄹ. 다시 마주보며 서서 달라진 점을 찾는다.
 - ㅁ. 세 가지를 먼저 찾는 사람이 이긴다.
- ② 지난 회기의 내용을 복습하고 내용을 기억하는지 간단하게 아동들의 발표를 듣는다. 지



난 회기의 내용을 잘 기억하고 있는 아동에게 스티커를 부여한다.

“지난 시간에는 분노를 다스리는 방법으로 ‘잠깐맨 되기’와 ‘몬스터 훈련’을 배웠지요.”

③ 이번 시간을 소개한다.

“이번 시간에는 분노를 다스리는 방법에 대해서 배우는 두 번째 시간으로, 화를 일단 가라앉히고 난 다음에 무엇을 해야 할지 배워볼 거예요.”

내용

1. 비합리적 사고 수정하기

① 비합리적 사고가 우리의 감정에 미치는 영향에 대하여 간단하게 설명한다.

“화가 나는 이유를 찾을 때 명심해야 할 한 가지 중요한 것이 있어요. 일반적으로 우리는 우리가 화가 나는 이유가 다른 사람에게 있다고 생각을 해요. ‘○○가 ~해서 화가 났어’라고요. 하지만 그렇지 않은 경우도 있어요. 자세히 살펴보면 어떤 사건이나 사람 때문이 아니라 그 사건에 대해 내가 가지고 있는 생각 때문에 화가 나거나 기분이 나빠지는 경우도 있어요. 이걸 우리는 앞으로 ‘빠~’라고 부를 거예요.”

② ‘분노의 ABC’에 대하여 설명한다. 다음의 도표를 그린 뒤 B(‘빠~’), 즉 잘못된 생각의 역할에 대하여 설명해준다.

A	—	B	
(누가 나를 밀었다)	—	(화가 난다)	
A	—	B	— C
(누가 나를 밀었다)	—	(나를 무시하는구나)	— (화가 난다)

“자, 이 도표를 보세요. 누가 밀었다는 사건이 있을 때 화가 난다고 생각해보시다. 우리는 누가 밀었기 때문에 당연히 화가 난다고 생각을 하지만, 사건과 우리의 감정 사이에는 나도 모르게 ‘저 아이가 나를 함부로 대한다’, ‘나를 무시한다’, ‘나에게 덤빈다’, ‘내게 도전한다’와 같은 순간적으로 스치는 생각 때문에 화가 나는 것이지요.”



③ 화가 나는 상황에서 이런 생각이 드는 것이 왜 잘못된 생각인지를 설명한다.

“이런 생각이 옳을 때도 있지만 대부분은 순간적으로 갑작스럽게 떠오른 생각이기 때문에 잘못된 판단일 경우가 많습니다. 이를테면 위의 경우 누가 나를 밀쳤을 때 일부러 민 것이 아니라 발을 헛디뎌서 쓰러지면서 밀치게 된 것일 수도 있어요. 잘 생각해보면 몸의 중심을 잃어서 넘어지다가 단순히 밀친 것뿐인 행동인데 상대방이 나를 미는 순간 순간적으로 내 감정을 상하게 하려는 고의적인 행동이라고 생각하게 돼서 상대방에게 울컥 화를 내게 될 수 있는 거죠. 결국 상대방의 기분도 상하게 하고 싸움에 휘말리게 되는 결과만을 낳게 되는 상황에 처하게 되는 거예요. 그렇기 때문에 우리는 이 생각들을 올바른 생각으로 고쳐야 해요.”

④ <활동지 : 형사 콜롬보>를 제시하여 비합리적인 사고를 찾아내는 질문을 큰 소리로 따라하도록 한다.

“자, 어떻게 하면 이런 잘못된 생각을 올바른 생각으로 바꿀 수 있을까요? 여러분은 형사 콜롬보 아저씨의 도움을 받으면 돼요. 형사 콜롬보처럼 ‘무슨 생각 때문에 화가 나는 걸까?’, ‘내 생각에 잘못된 부분은 없을까?’, ‘상황을 다르게 볼 수 없을까?’, ‘다른 이유는 없을까?’라고 차분하게 생각해보면 잘못된 내 생각을 찾을 수 있어요.”

‘무슨 생각 때문에 화가 나는 것인가?’ ‘내 생각에 ‘빠~’소리 나는 생각은 없는가?’

⑤ 다음의 예를 읽어주고 ‘형사 콜롬보의 질문’을 사용하여 비합리적인 사고(예 : 나쁜 녀석! 나와의 약속을 어기다니 참을 수 없어/이 친구가 나를 어떻게 보고 늦는 거야)를 찾아보는 연습을 해보도록 한다.

약속시간이 한참 지났는데도 친구가 약속 장소에 나타나지 않아 화가 난다.

“자, 이 상황에서 주인공의 비합리적인 생각인 ‘빠~’는 무엇일까요? 숨어 있는 ‘빠~’를 찾아보세요.”

⑥ 비합리적이라고 생각한 이유와 근거에 대해서도 이야기해보도록 한다. 생각을 잘 정리해서 발표할 경우 스티커를 부여한다. 그리고 위의 비합리적인 사고를 합리적인 사고(예 : 무슨

