

「가정에서 영유아 자녀와 함께한 사회·정서 발달 지원 활동 사례 공모전」

마음의 문을 여는 '감정 날씨' 이야기

: 감정 코칭으로 변화된 우리 아이의 사회·정서 성장기

1. 시작하며: 서툰 엄마와 감정 조절이 어려운 아이

우리 집 다섯 살 지훈이는 유독 자기주장이 강하고 감정 표현이 격한 아이였습니다. 원하는 대로 일이 풀리지 않으면 바닥에 주저앉아 울거나, 친구와 놀이 중에도 자신의 규칙을 따르지 않으면 금세 토라지곤 했습니다. 아이의 사회성 발달이 늦는 것은 아닌지, 부모로서 내가 무엇을 놓치고 있는지 고민하던 중 TV 프로그램과 부모 교육 강연을 통해 '감정 코칭'의 중요성을 알게 되었습니다. 아이의 행동을 교정하기 전, 아이의 '감정'을 먼저 수용해주어야 한다는 가르침은 저에게 큰 울림을 주었습니다. 그날 이후, 우리 가족의 '사회·정서 발달 지원 프로젝트'가 시작되었습니다.

2. 활동 사례: 우리 집 '마음 날씨' 읽어주기

활동 1: '오늘의 마음 날씨' 판 만들기 (일상 활동 및 놀이) 가장 먼저 시작한 것은 감정을 시각화하는 것이었습니다. 도화지에 해, 구름, 비, 번개 등 다양한 날씨 아이콘을 그려 '마음 날씨판'을 만들었습니다.



방법: 매일 저녁 식사 전, 가족 모두가 자신의 마음 상태를 날씨로 표현했습니다.

실천: 지훈이가 어린이집에서 친구와 다툰 기분이 좋지 않았던 날, 지훈이는 '번개' 아이콘을 선택했습니다. 저는 "오늘 지훈이 마음속에 번개가 쳤구나. 정말 속상하고 화나는 일이 있었나 보네?"라며 아이의 감정을 있는 그대로 이름 붙여주었습니다. 예전 같으면 "친구랑 싸우

면 안 돼"라고 훈계부터 했겠지만, 이제는 아이의 마음을 먼저 읽어주는 데 집중했습니다.

활동 2: '나 전달법(I-Message)' 대화법 연습 (대화 사례) 부모 교육에서 배운 '나 전달법'을 일상 대화에 적용했습니다. 아이가 화가 나서 물건을 던질 때, "너 왜 그래!"라고 소리치는 대신 저의 감정을 차분히 전달했습니다.

대화 예시: "지훈이가 장난감을 던지니까 엄마는 지훈이가 다칠까 봐 걱정되고 마음이 슬퍼. 지훈이가 화가 난 건 알지만, 물건을 던지는 대신 말로 표현해줄 수 있을까?"

효과: 처음에는 어색해하던 아이도 시간이 지나자 "엄마, 나 지금 너무 화가 나서 눈물이 날 것 같아"라며 자신의 감정을 문장으로 표현하기 시작했습니다.

활동 3: '감정 쓰레기통'과 '행복 보관함' (놀이) 부정적인 감정을 해소하는 법을 가르쳐주기 위해 '감정 쓰레기통' 놀이를 했습니다. 화가 났던 기억을 종이에 그려 구겨서 쓰레기통에 던지는 활동입니다. 반대로 기분 좋았던 기억은 '행복 보관함'에 예쁜 스티커와 함께 담았습니다. 이 과정을 통해 아이는 부정적인 감정은 털어버릴 수 있는 것이며, 긍정적인 감정은 소중히 간직해야 한다는 것을 자연스럽게 배웠습니다.

3. 변화와 결과: 떼쟁이에서 '공감 대장'으로

이러한 노력이 3개월 정도 지속되자 놀라운 변화가 나타났습니다.

첫째, 감정 조절 능력의 향상입니다. 이전에는 화가 나면 무작정 소리를 질렀다면, 이제는 "잠깐만요, 나 지금 마음 날씨가 비예요"라고 말하며 스스로 진정할 시간을 찾습니다.

둘째, 타인에 대한 공감 능력이 생겼습니다. 놀이터에서 울고 있는 동생을 보면 "너 마음 날씨가 슬퍼? 내가 도와줄까?"라고 먼저 다가가는 모습을 보입니다.

셋째, 부모와의 신뢰 관계 회복입니다. 아이는 '엄마는 내 마음을 언제나 들어주는 사람'이라는 믿음을 갖게 되었고, 이는 아이의 자존감 향상으로 이어졌습니다.

4. 마치며: 정서적 유대감이 만드는 아이의 미래

사회·정서 발달은 단순히 친구와 잘 지내는 기술을 배우는 것이 아니라, 자신의 마음을 알고 타인의 마음을 헤아리는 '사랑의 기술'을 배우는 과정임을 깨달았습니다. TV 프로그램에서 배운 지식을 이론으로만 남기지 않고, 아이와 눈을 맞추며 실천했을 때 가정은 가장 훌륭한 학교가 되었습니다.

우리 아이가 앞으로 마주할 수많은 사회적 관계 속에서, 집에서 쌓은 이 따뜻한 정서적 경험이 단단한 뿌리가 되어줄 것이라 믿습니다. 앞으로도 우리 가족은 매일 저녁 '마음 날씨'를 공유하며 서로의 정서적 성장을 응원할 것입니다.