

화내도
괜찮아!

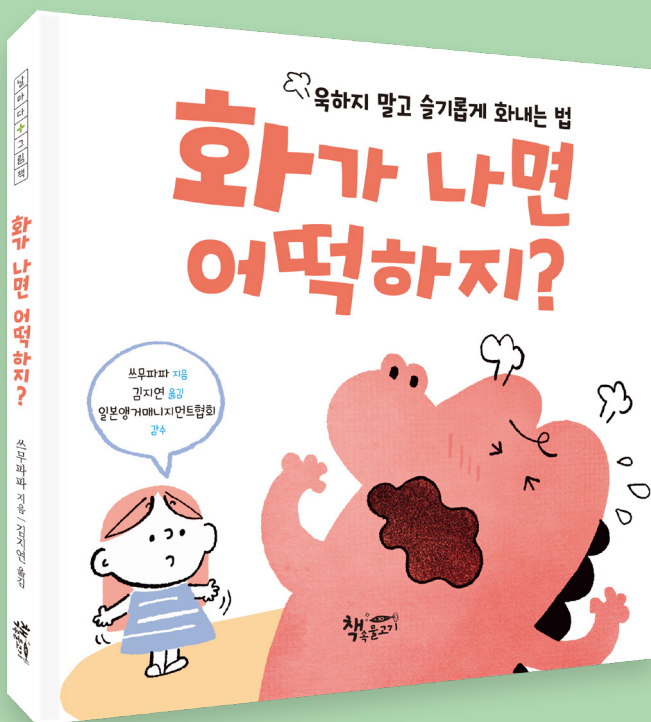
욱하지 말고 슬기롭게 화내는 법

화가 나면 어떡하지?



화내는 건 나쁜 게 아니에요!

무조건 화를 참지 말아요!



어릴 때부터 시작하는
감정 조절 훈련 그림책

날마다 그림책

지은이 쓰무파파 | 옮긴이 김지연
감수 일본앵거매니지먼트협회
펴낸곳 책속물고기
발행일 2021년 5월 30일
판형 양장 200×200mm
쪽수 40쪽 | 값 12,000원
ISBN 979-11-6327-098-0 77180



주제어

**#화 #화내는법 #감정조절 #사회성 #자존감
#분노조절장애 #어린이정신건강 #인성교육**

교육 주제

나의 감정 조절하기



어릴 때부터 감정을 조절하는 법을 배우고 연습해야 합니다. 무엇보다 부정적인 감정을 긍정적으로 조절하는 데 중점을 두어야 합니다. ‘화’라는 격렬한 감정에 휘둘리지 않고, 상황에 맞게 제대로 화내는 법을 알아야 합니다. 그렇게 스스로 감정을 조절하고 적절하게 감정을 표현하다 보면, 성숙한 정서 발달에 도움이 되고 다른 사람과 긍정적인 관계를 맺을 수 있습니다.

이런 책이에요

화내는 건 나쁜 일이 아니에요. 무조건 화를 참지 말아요!



아이들이 화를 내면 어른들은 ‘화내지 마!’라고 꾸짖습니다. 무조건 화를 참는 것이 과연 좋은 해결책일까요? 화는 기쁨, 즐거움처럼 누구나 느끼는 자연스러운 감정입니다. 그렇기 때문에 억지로 화를 참게 되면 자기 마음을 제대로 파악하지 못해서, 결국 감정을 제대로 조절하고 표현하지 못하게 됩니다. 이는 원만한 관계 맺기에 어려움을 겪을 수 있고, 더 나아가 최근 사회적 문제로 대두되고 있는 분노조절장애로 이어질 수도 있습니다.

이 책은 아이들에게 ‘화내도 괜찮아!’라고 이야기해 줍니다. 이 그림책은 육하는 감정을 가라앉힌 다음, 화내야 할 때에 어떻게 화내야 하는지를 차근차근 알려 줍니다. 그리고 무엇보다 슬기롭게 화내는 과정을 반복적으로 연습해서 몸에 익혀야 한다는 점을 강조합니다. 아이들이 화라는 감정을 인정하고 잘 갖고있으면, 정서적으로 건강하게 성장할 수 있을 것입니다.



그림 상상하기

다음은 이 책의 한 장면이에요. 그림을 보고 어떤 장면인지 생각해 보고, 장면을 설명하는 글을 써 보세요.

나도 괴물처럼 변할 때가 있어요.



기분이 아주 나빠져서
꽃밭에 화풀이를 했어요.
으아아아아!



예) 엄마한테 혼나고 화가 나서, 다른 곳에 화풀이했다.

Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



낱말 연습

다음 □ 안에 알맞은 낱말을 넣어 보세요.

보기	마음속, 부글부글, 감정, 화풀이, 괴물
----	------------------------

두 글자 낱말

- 1 나도 □ □ 처럼 변할 때가 있어요.
- 2 화는 누구나 느끼는 자연스러운 □ □ 이래요.

세 글자 낱말

- 3 기분이 아주 나빠져서 꽃밭에 □ □ □ 를 했어요.
- 4 그러자 □ □ □ 에 평화가 찾아왔어요.

네 글자 낱말

- 5 □ □ □ □ 끊어올랐던 감정이 한결 나아졌어요.





생각 마당

1 버럭이는 엄마한테 혼났을 때, 친구랑 다툼 때 화가 난대요.
여러분은 어떨 때 화가 나나요? 화가 나는 이유도 함께 생각해 봐요.

Blank dashed box for writing answers to question 1.

2 화날 때 욕하는 감정을 먼저 가라앉혀야 해요.
그림책 속에서 평온이가 알려 주는 ‘화를 가라앉히는 5가지 방법’을
따라 해 봐요. 무작정 화낸 뒤에 어떤 기분이 들었고, 화를 가라앉히고 난
뒤에 어떤 기분이 들었나요?

Blank dashed box for writing answers to question 2.





한 걸음 더

1 화를 무조건 참으면 안 돼요. 화를 내야 할 때는 언제일까요?
그리고 어떻게 화내야 할지도 이야기해 봐요.

A large, empty rectangular area with a dashed red border, intended for students to write their answers to question 1.

2 평온이가 말한 ‘화낼 때 꼭 지켜야 하는 3가지 규칙’은 무엇인가요?
3가지 규칙이 왜 필요한지 그 이유를 함께 생각해 봐요.

A large, empty rectangular area with a dashed red border, intended for students to write their answers to question 2.



그리기·쓰기

화라는 감정을 잘 다루었을 때 문제가 해결된 적이 있었나요?
내 경험을 그림과 글로 자유롭게 표현해 보세요.

A large rectangular area enclosed by a dashed red border, intended for drawing and writing. The area is mostly blank, with a small cartoon illustration of a girl sitting on a red cloud in the lower right corner.

