

부모분노조절기술: 분노행동 수정하기

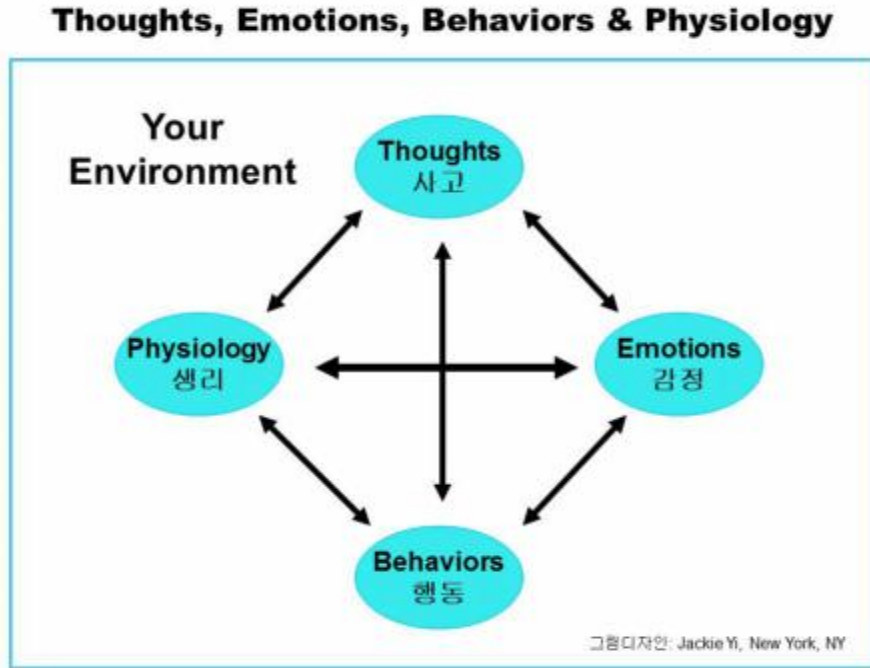


그림. 사고(Thoughts), 감정(Emotions), 행동(Behaviors), 생리변화(Physiology)의 함수관계

중, 고등학생 청소년들을 상담하면서 생각과 기분, 그리고 그 기분에 의하여 표출되는 행동은 서로 밀접한 관계를 가지고 있다는 것을 설명할 때 위의 그림을 자주 이용한다. 사람의 감정행동의 표출이 사고행동에 의해서 변화할 수 있다는 것을 설명해주면 아이들은 대부분 학교에서 다른 학생들과의 문제의 원인을 “It wasn't me. They provoked me first.” 나는 가만히 있었는데 다른 애들이 시비를 걸어왔다고 원인을 다른 아이들에게 돌린다. 그럼에도 불구하고 상담을 하다 보면 아이들이 차츰 “I could have done differently. I could have walked away.” 또는 “I might have overreacted a little.” 라고 말하면서 다른 아이들의 행동에 상관없이 내 사고행동에 따라 다른 방법으로 대처할 수도 있었음을 스스로 인정하는 통찰력이 생겨나는 모습을 보고는 한다.

그러나 문제가 발생하는 그 순간에, 감정이 고조되는 순간에 이 아이들이 이렇게 사고하여서 대처하는 기술을 발휘하는 일은 쉽지가 않다. 그것은 이러한 인지적 행동대처를 평상시에 연습을 해 본 적이 없기 때문이다. 그래서 여기서는 비록 다른 아이들이 먼저 “provoke” 해 와도 그 다음에 발생하는 행동의 결과는 자신의 인지행동에 따라 다른 방법으로 대처할 수 있음을 평상시 가정에서 부모가 행동으로 보여주어서 가르치는 방법을 알아보기로 하겠다. 방법은 부모가 일상에서 이러한 기술을 부모-자녀 그리고 부부사이에서 사용하는 부모의 인지행동 대처법을 통해서 시작하도록 한다. 아래의 몇 가지 분노의 감정이 발생할 수 있는 상황에서 어떤 방법으로 대처하는것이 가장 적절한 대처인지 판단한 다음에 그 방법을 부모가 일관성있게 실행하여서 자녀들도 자연스럽게 익힐 수 있도록 도와주자.

상황 1:

직장에서 온 종일 시달리고, 퇴근길 프리웨이에서 1 시간을 넘게 씨름을 하다가 지친 몸으로 퇴근해서 집에 와 보니 먼저 퇴근한 남편은 리빙룸에 옷가지와 보던 신문을 어지럽게 펼쳐놓고는 풋볼 보느라

정신이 없고, 아이(마이클)는 숙제도 하지 않고 컴퓨터 게임에 매달려 있다. 문을 막 열고 들어서는데 남편이 시선을 TV에 고정된채로 “여보, 빨리 밥줘 나 배고파” 하는데 아이도 얼굴을 컴퓨터에 파묻은 채로 “엄마, 나도 배고파” 한마디 한다.

지금 이 상황에서 내가 취할 수 있는 적절한 행동은?

1. 아무 대꾸도 하지 않는다.
2. 부엌문을 '쿵!' 닫고 들어가서는 집기를 우당탕거리면서 저녁 준비를 한다.
3. 한국에 있는 엄마 생각이 들면서 눈물이 글썽해진다.
4. "모두 엄마 도와줘. 마이클은 지금 숙제 마치고 아빠한테 검사받고, 당신은 리빙룸 정리하고 쓰레기 내놓고나서 아이 숙제 검토해 주세요. 그런 다음에 저녁 식사해요." 먼저 이렇게 통보하고 남편, 아이가 행동에 옮기는 모습을 확인한 다음 저녁준비를 시작한다.

상황 2:

컴퓨터 앞에 앉아서 초조한 마음으로 내일 오전까지 꼭 제출하여야 하는 서류를 열심히 정리하고 있는데 아내가 들어와서는 재촉하는 투로 말한다. “여보, 쓰레기 통, 리사이클 통, 잔디 쓰레기 통 셋 다 갖다 내어놓고, 마켓 열른 좀 다녀오세요. 가서 콩나물 한 봉지 사오고 오는 길에 마켓 앞에서 봉어빵 한 봉지 사가지고 와요.”

지금 이 상황에서 내가 취할 수 있는 적절한 행동은?

1. 못들은 척 하고 하던 일을 계속 한다.
2. 기가 막힌 표정으로 아내를 노려 본다.
3. “당신 눈에 내가 지금 놓고 있는 거 같아?” 언성을 높인다.
4. “여보. 나 이거 급한 거야. 10 분이면 끝나니까 끝내고나서 할게.” 아내의 얼굴을 바라보고 차분한 어조로 말 한 다음에 10 분 후에는 아내가 주문한 일을 그대로 실천에 옮긴다.

상황 3:

아이가 책상에 앉아서 숙제를 하지 않고 텍스트링을 주고 받느라 한참을 정신을 다른 곳에 쏟고 있다.

지금 이 상황에서 내가 취할 수 있는 적절한 행동은?

1. "너는 공부 안하고 뭐 해?" 소리를 지른다.
2. 아무 말없이 다가가서는 셀폰을 나꿔채어서 빼앗아 간다.
3. 아이 등을 한 대 찰싹 때리면서 "넌 시도 때도 없이 텍스트링이니?" 소리친다.
4. 아이 곁에 다가서서 눈을 바라보고 차분한 목소리로 말한다. "텍스팅은 숙제 끝내고 브레이크할 때 해. 지금은 숙제해. 셀폰은 엄마한테 맡기고 나중에 찾아가." 차분한 어조로 말하고 셀폰을 가지고 간다.

Also See:

- ✚ 부부분노행동조절기술: "묻는 말에 아는대로만 대답하기"
- ✚ 분노의 편도핵 (부모분노조절기술) Updated!
- ✚ 장미와 청국장 (성품형성의 신경과학) Updated!