



1 감정을 표현하게 하기

“감정에 대하여 아이들과 함께 나누어보세요.” 라고 말씀을 드리면 많은 부모님들이 당황스러워 하십니다. 보통은 부모님도 ‘좋다/나쁘다’ 정도로 표현하시는 경우가 많아요. 우리는 전반적으로 자신의 정서표현을 좋은 것이든 싫은 것 이든 드러내지 않는 것이 미덕이라고 알게 모르게 배웠습니다. 그러다 보니 정서표현이 필요하고, 내 아이에게 적절한 정서표현을 가르쳐야 한다는 것도는 것도알지만 사실, 잘 안되는 것이 사실입니다. 어렵게만 느껴지는 정서표현! 마이캘린더와 함께 노력 해 보자구요.

정서발달은 몇단계로 나누어 발달을 합니다. 정서의 요소들은 위계적으로 구성되어 있기 때문에 맨 아래의 능력이 발달하지 않으면 상위능력의 발달이 어려워요. 그래서 차근차근 발달을 시키는 것이 필요합니다. 정서발달의 첫 단계는 정서의 인식, 표현, 평가능력입니다. 마이캘린더에는 감정을 구분해놓은 단어카드가 없습니다. 다만, 표정카드가 있지요. 표정카드로 아이와 할 수있는 이야기는 생각보다 많답니다. 아이의 기분과 부모님의 기분을 솔직하게 나눠보세요

예시

- “오늘○ 어린이집에서 기분이 어땠어?”

(아이 : “좋았어”)

“응~ 기분이 좋았구나, 뭐, 뭐때문에 좋은 기분이 들었을까?”

(아이 : “응, 엄마 △△가 나한테 오늘 스티커 나눠줬어”)

“진짜? 진짜로 기뻐했다. 엄마는 오늘 기쁜 일도 있었고 속상한 일도 있었어.”

(아이 : “엄마는 무슨 일이 있었어?”)

“엄마가 오늘 회사에 새로 산 옷 로 산 옷 로 산 옷 을 입고 갔거든. 그런데 밥을 먹다가 김치를 흘렸지 뭐야. 그래서 너무 속상했어. 그리고 오늘 △△네 이모를 우연히 만났거든. 그래서 반갑고 기뻐어. 그래서 엄마는 웃는 표정이랑 조금 속상해 보이는 표정 두 개야”

“How did you feel at school today?”

(Child : “Nice”)

“Umm, you mean you felt really nice. Then, what made you feel so nice today?”

(Child : “Mom. △△ gave me some stickers today”)

“Really? You must be so happy. But for me, I felt both happy and annoyed”

(Child : “What happened, mom?”)

“I went to work today wearing new clothes. But, I spilled kimchi while eating. So I was so annoyed. However, I happened to meet △△’s aunt. So, I felt so happy to meet her.

That is why I have two faces today, smile and annoyed”

- ▶ 소소한 일상 이야기에서 부모님이 느꼈던 감정에 대해 아이에게 이야기를 해주어 감정을 느끼는 것이 자연스러운 일이라는 점, 아이의 기분을 그저 ‘좋다/나쁘다’가 아닌 여러 가지 다양한 단어를 사용해서 아이가 자신의 정서를 구체적이고 다양하게 인식할 수 있도록 도와주세요. 다양한 정서에 대해서 알고 있어서 적절하게 자신의 정서를 잘 표현할 수 있게 됩니다.

2 서로의 감정을 공유하기 _ Feelings board 활용 팁!

Feelings board는 My calendar에 없는 더 많은 표정과 감정단어들이 있는 감정 보드판입니다. 어른들을 포함하여 어린 친구들이 자신의 감정을 표현하기 어렵기에 '자주 느끼는 20개 감정'중에서 오늘 내가 느낀 감정에 표시를 하는 방식입니다.

혼자 사용할 때는 구멍이 뚫린 네모난 자석을 사용 할 수도 있지만, 가족이나 여러명이 사용 할 때에는 동그란 자석을 이용하여 해당 감정 캐릭터 옆에 붙혀 놓을 수 있습니다. 그렇게 자연스럽게 Feelings board를 통하여 내 감정을 인식하고 타인의 감정을 알고 공유 할 수 있는 기회가 됩니다. 그리고 부모님은 아이가 자신의 감정을 표현 했을 때 격려 해 주는 것, 공감 해 주는 것, 더욱 깊이 이끌어 주는 것을 잊지 마세요.

그리고 Feelings board에 보이는 감정단어와 다음 장에서 보여드리는 감정 단어를 여러번 읽어보시고 입에 친숙하게 하시면 좋아요. 엄마가 이러한 감정단어를 많이 사용한다면 아이들도 자연스럽게 자신의 감정을 말로 표현하게 될거예요.

예시

- (아이가 감정 보드판에 자신의 감정에 해당하는 것을 찾기 힘들어 할 때) “네 마음이 어떤지 바로 선택하기가 어렵지? 그러면 엄마가 먼저 해 볼게. 엄마는 오늘 부끄러운 감정을 느꼈어. 조금전에 집에 들어올때 엘리베이터를 탔는데 배가 아파서 방귀가 나와버린거야.

사실 그때는 엄마 혼자있어서 괜찮았는데 바로 다음 층에서 누가 타는거지. 엘리베이터 안에 살짝 냄새가 났었는데, 얼마나 부끄러웠는지. 얼굴이 빨개지는 것 같았어. 하하하”

(When a child feels difficult to choose the emotion he feels from the board)

“It must be difficult to choose how you feel now. Then, I’ll start first.

You know what? I felt embarrassed today.

When I was in the elevator to get home, I farted because I had a stomachache.

It was okay as I was alone in the elevator, but someone got in the elevator on the next floor. The elevator must have smelled, and I was so embarrassed.

I felt like my face was burning. Haha”

- ▶ 아이가 감정 표현을 힘들어 할 때 엄마가 예시를 들어 감정을 이끌어 낼 수 있도록 돕습니다. 처음에는 너무 심각한 감정보다는 가볍고 일상적인 이야기로 해 주면 좋아요. 그래야 아이가 부담이 없이 자신의 감정을 탐색 할 기회가 될 것 입니다.

- (아이가 재미있는 감정을 표시 했을 때) ○○야. 오늘 무언가 즐거운 일이 있었나 보다. 무엇이 너를 즐겁게 했을까? 엄마도 같이 느끼고 싶다.

(When a child looks excited) “○○, it seems like you had a good day. What made you happy? Share it with me so I can be happy too”

- (아이가 우울한 감정을 표시 했을 때) ○○야. 요즘 힘든 일 있는 것 같은데. 맞을까? 너를 힘들게 하는게 뭔지 엄마한테 이야기 해 줄 수 있을까? 엄마가 도움이 되고 싶네.

(When a child looks sad) “○○, it seems like something is bothering you these days.

Am I right? Could you tell me what’s bothering you? I want to help you”

- ▶ 아이가 스스로의 감정을 표시 했을 때 적극적으로 공감과 함께 무엇 때문에 그 감정을 느꼈는지 물어보고 같이 이야기 한다면 부모님과 자연스럽게 일상의 즐거움과 고민을 나눌 수 있을 것입니다.

3 감정 설명하기

Feelings board에 나오는 감정을 아이에게 어떻게 전달해야 할지 어려워 하는 분들이 계실 수 있을 것 같아 간단하게 정리 해 보았어요. 아이가 해당감정에 대해서 물어본다면 참고하여 설명 해 주세요.

예시

- 재밌는 : 내가 가장 좋아하는 친구들과 게임을 해서 이겼을 때 마음.
Excited : the feeling after winning a game with your best friends.
- 뿌듯한 : 방학 숙제를 다 했을 때 드는 마음.
Proud : the feeling after finishing a difficult task.
- 미안한 : 친구랑 놀이터에서 만나기로 했는데 약속 시간보다 늦게 나갔을 때의 마음.
Sorry : the feeling of being late to meet your friend at the playground.
- 억울한 : 동생이 화분을 깨뜨렸는데 내가 혼날 때의 마음.
Unfair : the feeling after being scolded even though your younger brother was the one who broke the flowerpot.
- 걱정스러운 : 숙제를 하지 않고 학교에 가는 마음.
Worried : the feeling of going to school without finishing your homework.
- 지루한 : 무슨 말인지 이해가 안되는 두꺼운 책을 읽을 때 드는 마음.
Bored : the feeling of reading a thick book that you can't understand.
- 감동적인 : 예상치 못한 선물을 받을 때 드는 마음.
Emotional : the feeling of receiving an unexpected present.
- 자신있는 : 다른 친구보다 줄넘기는 내가 확실히 잘 할 수 있는 마음.
Confident : the feeling of being confident that you can do jump rope better than other friends.
- 즐거운 : 몸도 마음도 가벼워서 뽕뽕 떠오를 것 같은 마음.
Joyful : the feeling when playing with your favorite friend in the playground.
- 기대되는 : 선생님이 상을 주시기 전에 내가 불리지 않을까 하는 마음.
Expected : the feeling of wishing your teacher to call your name and give you a prize.

- 재밌는 : 내가 가장 좋아하는 친구들과 게임을 해서 이겼을 때 마음.
Excited : the feeling after winning a game with your best friends.
- 답답한 : 수학 문제를 한참 동안 들여다보았는데도 도저히 풀지 못할 때 드는 마음.
Frustrated : the feeling of not solving a math problem after trying for a long time.
- 화난 : 두 시간 동안 완성한 만들기 숙제를 동생이 망쳤을 때 드는 마음.
Angry : the feeling that your bother ruins the homework that you made for two hours.
- 무서운 : 아빠와 산에 올라가는데 풀숲에서 뱀이 나올까 봐 걱정하는 마음.
Scared : the feeling of being worried that a snake may come out of the forest while hiking with your dad.
- 슬픈 : 잘 크던 햄스터가 죽었을 때 드는 마음.
Sad : the feeling that your pet hamster dies.
- 부끄러운 : 아빠가 친척들 앞에서 춤을 춰 보라고 할 때 몸이 비비 꼬이면서 얼굴이 빨개지며 드는 마음
Embarrassed : the feeling that your body twists and your face turns red when your father asks you to dance in front of your relatives.
- 행복한 : 아빠가 밀어 주는 그네를 타고서 우주까지 날아갈 수 있을 것만 같은 마음.
Happy: the feeling that you feel like you're going to fly to space on the swing your dad pushes.
- 우울한 : 엄마한테 혼나고 나서 방문을 닫고 혼자 책상에 엎드려 있을 때의 마음.
Depressed: the feeling of closing your door and lying on your desk alone after being scolded by your mother.
- 기쁜 : 좋아하는 친구의 생일 파티에 초대받았을 때 드는 마음.
Delighted: the feeling of being invited to your favorite friend's birthday party.
- 고마운 : 누나가 만들기 숙제를 도와줄 때 드는 마음.
Grateful: the feeling of being helped by your older sister with your homework.
- 편안한 : 숙제를 다 하고 나서 푹신푹신한 소파에 앉아 텔레비전을 보는 마음.
Comfortable: the feeling of watching TV on a soft couch after finishing your homework.

▶ 추가 활용 표현

대표감정 : 기쁘다. : Joyful

감동적이다.	Emotional	신나다.	Excited
감사하다.	Thankful	뿌듯하다.	Proud
만족스럽다.	Satisfied	재미있다.	Funny
반갑다.	Glad	편안하다.	Comfortable
행복하다.	Happy	사랑스럽다.	Lovely
설레다.	Thrilled	자신있다.	Confident

대표감정 : 화나다. : Angry

답답하다.	Frustrated	억울하다.	Unfair
분하다.	Furious	지긋지긋하다.	Tiresome
싫다.	Hateful	짜증나다.	Irritated

대표감정 : 두렵다. : Afraid

걱정하다.	Worried	긴장하다.	Nervous
깜짝 놀라다.	Surprised	당황하다.	Baffled
부끄럽다.	Embarrassed	무섭다.	Scared
부담스럽다.	Burdensome	불안하다.	Anxious
부럽다.	Envious	혼란스럽다.	Confused
불편하다.	Uncomfortable	지루하다.	Bored

대표감정 : 슬프다. : Sad

실망하다.	Disappointed	그리워하다.	Miss
외롭다.	Lonely	미안하다.	Sorry
우울하다.	Depressed	피곤하다.	Tired
후회하다.	Regretful	속상하다.	Annoyed
억울하다.	Unfair	괴롭다.	Painful

기분 물어보기

할머니 못 오셔서 실망했니?

Are you disappointed that Grandma can't come?

새 옷 마음에 들어?

Are you happy with your new dress?

아까 왜 화났던 거야?

Why were you upset a while ago?

너 때문이 아냐.

It wasn't you.

잘 잤어?

Did you sleep well?

왜 그렇게 짜증이 났니?

Why are you so annoyed?

오늘은 기분이 안 좋아 보이네.

You look upset today.

무슨 일인지 몰라도

I don't know what's happened but

화가 단단히 난 것 같구나.

you look terribly mad.

오늘 기분이 아주 좋아 보이는구나.

You look so happy today.

넌 뭐 할 때 기분이 좋니?

What can make you feel good?

위로하기, 타이르기

엄마가 그렇게 말해서 기분 상했어?

Did you get upset when I said that?

이리와. 엄마가 안아줄게.

Come here. Let me hug you.

안아줘.

Give me a hug.

미안해. 다시는 안 그렇게.

Sorry, I won't do that again.

아이쿠. 누가 우리 공주님을 울렸어?

Gosh, who made my little princess cry?

엄마가 그 사람 혼내 줄게.

Mom will have a word with the person.

네 마음대로 안 돼서 속상했구나.

You feel upset because things didn't go your way.

다음엔 더 조심하자.

Be more careful next time.

격려하기

좋아! 잘 하고 있어.

Good! You're doing fine.

잘하는 것보다 최선을 다하는 것이 중요해.

It's more important that you do your best rather than do it well.

잘했어. 처음인 것치고 잘한 거야.

There you go. It is good for your first time.

연습하다보면 점점 늘게 될거야.

You will improve by practicing

그럼 엄마랑 같이 할까?

Then would you like to do it together?

포기하지 않고 끝까지 열심히 했네.

You did your best without giving up. Well done.