



감정 진정시키는 방법 알기

✔ 분노의 감정을 진정시키는 방법을 살펴보고 함께 활동해 봅시다.

감정 진정시키는 방법

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 심호흡하기 | 2. 느낌보 구구단 외우기 |
| 3. 몸과 마음 풀어주기 | 4. 감정 차분히 살펴보기 |
| 5. 기분 좋은 상상하기 | 6. '멈춰!' 외치기 |

| 심호흡하기 | 느낌보 구구단 외우기 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 연속적으로 한다. ○ 분노가 가라앉을 때까지 여러 차례 반복한다. ○ 가급적 여유를 가지고 실시한다. | <ul style="list-style-type: none"> ○ 조용히 눈을 감는다. ○ 구구단을 천천히 외운다. ○ 구구단 하나에 약 1-2초 정도 걸리게 한다. |

| 감정 차분히 살펴보기 | 몸과 마음 풀어주기 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 생각할 수 있는 조용한 장소를 찾는다. ○ 가능한 한 편안한 자세를 취한다. ○ 분노의 감정을 마주한다. ○ 분노의 감정을 충분히 느낀다. (분노의 감정을 피하거나 억누르려고 하지 않는다.) ○ 편안한 물건을 꺼안고 화난 감정을 받아들인다. | <ul style="list-style-type: none"> ○ 주먹을 꽉 쥐었다 폄다 한다. ○ 편안한 자세를 취한다. ○ 팔과 다리를 쭉 펴면서 소리를 낸다. ○ 목을 돌리며 긴장을 푼다. ○ 가볍게 몸을 두드리며 긴장된 근육을 풀어준다. |

| '멈춰!' 외치기 | 기분 좋은 상상하기 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 분노가 느껴질 때나 상황이 생각나려고 할 때, "멈춰!"라고 외치면서 생각을 멈춘다. ○ '진정하자'라고 스스로에게 암시를 한다. | <ul style="list-style-type: none"> ○ 적합한 장소를 마련하여 편안한 상태에서 집중한다. ○ 분노의 감정이 느껴질 때 평화롭고 즐거웠던 장면을 상상한다. |