

아이의 감정을 이해하고 싶은
부모를 위한

마음이 보이면 말이 달라집니다



이재연 지음

4주 완성
프로그램

감정을 읽고 대화로 연결하는 감정코칭 안내서

감람나무 상담센터

안녕하세요. 감람나무 상담센터 상담가 이재연입니다.

아이를 키우는 일은 매일 예측할 수 없는 감정의 파도와 마주하는 일입니다.
사랑하지만 화가 나고, 안쓰럽지만 지치고, 도와주고 싶지만
방법을 몰라 막막할 때도 있죠.

상담실에서는 이런 말씀을 자주 듣습니다.

“아이를 도와주고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠어요.”

“내가 괜히 더 상처 준 건 아닐까 자꾸 돌아보게 돼요.”

그럴 때마다 저는 이렇게 말씀드립니다.

“감정을 이해하면, 행동이 달라지고 관계가 회복됩니다.”

이 소책자는 아이의 감정을 더 잘 이해하고,
부모로서 나의 감정을 함께 살피기 위한 출발점으로 준비했습니다.

너무 잘하려 애쓰지 않으셔도 괜찮습니다.

다만, 아이와 더 건강하게 연결되고 싶다는 부모의 마음에서 시작해보시기를 응원합니다.



Part 1.

아이는 왜 이런 행동을 할까?

짜증, 고집, 거짓말... 감정의 언어로 다시 읽기

Part 2.

부모의 감정이 자녀에게 미치는 영향

내가 괜찮아야 아이도 편안합니다.

Part 3.

아이의 감정을 읽는 5단계 대화법

감정을 알아차리고, 말로 연결하는 연습

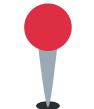
Part 4.

자주 하는 부모 말 vs. 도움이 되는 말

부모의 말, 아이의 마음을 바꿉니다.

 **자가검진 체크리스트**

 **부모 마음관리 팁**

 **4주 완성 프로그램 소개**

아이는 왜 이런 행동을 할까?



이런 생각 해보신 적 있나요?

- “말을 해줘야 알지!”
- “왜 말을 안 하고 행동으로 보여줄까?”

아이의 행동에는 늘 이유가 있습니다.

그리고 그 행동의 배경에는 감정이 숨어 있습니다.

아직 표현이 서툰 아이들은 감정을 행동으로 나타냅니다.

짜증 내기, 고집, 공격성, 무기력 등 다양한 몸짓이 감정의 언어가 되는 것이지요.

그렇다면 어떻게 해야 할까요?

아이의 감정을 이해하려면 먼저 행동의 원인을 찾는 것이 중요합니다.

- 아이의 표정, 몸짓, 반복하는 행동을 잘 관찰해보세요.
- 아이가 부적절한 감정을 보인다면, 무엇이 아이를 불편하게 했는지
전후 상황을 함께 살펴보는 것이 도움이 됩니다.

행동을 감정으로 바꿔 읽어보기

아이의 행동	감정의 메시지
짜증을 내고 소리를 지름	“지금 내 말 좀 들어줘!” “무시당한 것 같아 속상해”
고집을 부림	“내 마음대로 하고 싶어” “억울해” “자꾸 간섭받는 기분이야”
거짓말을 함	“혼날까 봐 무서워” “솔직하게 말할 용기가 안 나”
멍하게 있거나 대답 없음	“뭐라 말해야 할지 모르겠어” “지금 아무것도 하기 싫어”

“감정을 먼저 보면, 행동이 다르게 보여요”



예시 상황 1

“나 학교 안 갈래”

✗ 부모가 흔히 드는 생각: “또 시작이야. 요즘 왜 이렇게 예민하지?”

“학교는 가야지, 왜 매번 이래?”

✓ 감정으로 다시 보기: “무슨 일이 있었을까?”

“학교가 무서운 걸까, 아니면 오늘 뭔가 힘든 일이 있었을까?”

💬 말 바꾸기: “오늘 학교 가는 게 많이 부담스럽구나.
무슨 일이 있었는지 말해줄 수 있어?”



예시 상황 2

사소한 일에 갑자기 짜증 내며 울거나 소리지를

✗ 부모가 흔히 드는 생각: “별것도 아닌 일에 왜 이렇게 과하게 반응하지?”

“요즘 감정 조절이 왜 이렇게 안 돼?”

✓ 감정으로 다시 보기: “오늘 하루 참느라 많이 힘들었을 수도 있겠다.”

“쌓였던 감정이 터진 건 아닐까?”

💬 말 바꾸기: “그 일 때문에 마음이 많이 불편했구나”

- 아이의 말 대신 ‘마음’을 먼저 물어보세요.
- “왜 그래?” 대신 “무슨 마음이었어?”라고 바꿔 말해보세요.
- 아이의 행동을 보고 “지금 어떤 감정일까? 생각해보세요.

“아이의 감정을 먼저 봐주는 순간,
관계는 달라지기 시작합니다.”

부모의 감정이 자녀에게 미치는 영향



부모의 감정은 '전달'됩니다

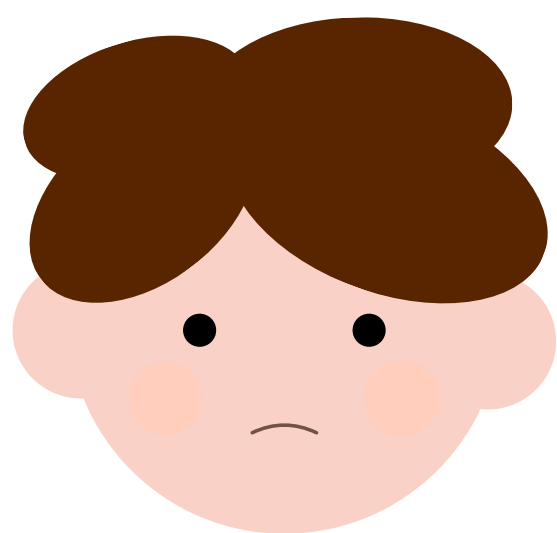
**아이가 갑자기 멈칫하거나 말문이 막히는 순간,
그건 아이가 부모의 감정을 '느꼈기 때문'일지도 모릅니다.**

아이는 부모의 표정, 말투, 눈빛, 한숨 같은 비언어적 신호를 매우 민감하게 느낍니다. 부모가 억눌러가며 예민할 때, 아이는 그 감정을 고스란히 느끼고 반응을 왜곡하게 됩니다.



어머니의 감정도 정확히 표현되어야 합니다.

- 겉으로는 화를 내지만,
속으로는 걱정하고 있거나
- 반대로 겉으로는 웃고 있지만,
속으로는 무척 화가 나 있는 경우



겉과 속이 다른 감정표현은

**아이에게도 자신의 감정을 숨기거나 왜곡된 방식으로
표현하는 습관을 줄 수 있습니다.**

**어머니도 자신의 감정을 잘 알아차리고 정확히 표현할 수 있어야
아이와의 대화도, 놀이도 진심 있게 이어질 수 있습니다.**

감정이 올라올 때, 이렇게 말해보세요

◆ 감정이 올라올 때 먼저 나에게 질문해보세요

- “지금 내가 어떤 기분이지?”
- “이 감정이 아이 때문일까, 내 하루 때문일까?”

◆ 감정을 인정해보세요

- “내가 피곤한 와중에 짜증이 났구나.”
- “지금은 말보단 좀 쉬어야 할 때구나.”

◆ 진정된 후, 감정을 설명해보세요

- “그 상황에서 내가 너무 조급했던 것 같아.”
- “미안. 감정을 조절하려고 노력 중이야.”

◆ 어머니가 부정적 감정 표현의 좋은 모델이 되어주세요

화내고 짜증내는 모습을 자주 본 아이는,

“내가 엄마를 화나게 만들었어”라고 생각하며

엄마를 피하거나, 자기 감정을 억누르게 됩니다.

부모의 감정은 훈계조가 아니라 [나 전달법]으로 바꾸어 표현해주세요.

✓ 나 전달법은 아이를 비난하지 않고,

부모의 감정을 진심으로 전달하는 가장 건강한 대화 방식입니다.

예) “TV 본 후에 숙제하기로 약속했는데 지키지 않아서 엄마는 화가났어.

너희를 약속 안 지키는 사람으로 키우는 것 같아 속상한 마음이 들어.”

**감정을 참는 부모보다, 감정을 조절하려 노력하는 부모를 통해
아이는 ‘자기 감정을 다룰 수 있는 힘’을 배웁니다.**

아이의 감정을 읽는 5단계 대화법



부모는 감정의 ‘판단자’가 아니라 ‘통역자’입니다.
5단계 대화법을 익히면 아이의 감정에 휘둘리지 않고
함께 다룰 수 있는 힘이 생깁니다.

 5단계 대화법

단계	설명	부모의 역할
1. 감정 알아차리기	아이의 불편한 감정의 신호를 보기	“지금 무슨 마음일까?” 표정, 몸짓, 말투 관찰하기
2. 감정 수용하기	감정을 좋고 나쁨 없이 인정해주기	“그럴 수 있지.”, “속상했겠네.”
3. 감정 이름 붙이기	아이가 느낀 감정에 단 어를 붙여 표현해주기	“지금 속상한 거야?”, “조금 억울했어?”
4. 경계 세우기	감정은 수용하되, 행동은 조절하도록 돕기	“속상해도 때리면 안돼”
5. 함께 해결하기	아이의 감정에 공감하며 해결책 고민하기	“그럼 어떻게 하면 좋을까?”

아이의 감정에 말을 건네는 연습

**아이에게 교훈을 주기보다 마음을 먼저 읽어주세요.
행동보다 감정을 먼저 말로 표현해주는 것이 중요합니다.**
예) “생각대로 게임이 안 되고, 얼마나 뭐라고 하니까
그만하고 싶어졌구나.”

아이의 감정에 이름을 붙여주세요.
“짜증 내지마” → “짜증이 났구나.”
“말로 해! 화내지 말고.” → “화가 났구나.”

감정을 정확히 인지할수록, 그 감정을 잘 조절할 수 있는 힘이 자랍니다.



예시 상황

[아이가 숙제를 안 하고 바닥에 누워 있을 때]

- 1. 감정 알아차리기:** “지금 아무것도 하기 싫은 마음이 드는구나?”
- 2. 감정 수용하기:** “그럴 때도 있어. 그냥 누워 있고 싶을 때”
- 3. 감정 이름 붙이기:** “지치고 짜증났구나.”
- 4. 경계 세우기:** “쉬는 것도 필요하지만, 해야 할 일은 있지.
우리 같이 해보자.”
- 5. 함께 해결하기:** “내가 도와줄 수 있는 건 뭐가 있을까?”

- ✓ 이런 식으로 표현하면, 아이는 “내 감정이 이해받았다”는 안정감을 느낍니다.
- ✓ 부모는 ‘바로잡으려는 대화’가 아닌 ‘감정을 연결하는 대화’를 익혀가는 것이 중요합니다.

**감정을 제대로 다루는 대화는
결과를 바꾸기보다, 마음을 연결하는 데 집중합니다.**

자주 하는 부모 말 vs. 도움되는 말



무심코 하는 말, 아이는 이렇게 받아들여요

“그게 뭐가 힘들어?”

“왜 저런 걸 가지고 물어?”

“빨리 해, 왜 이렇게 느려?”

이 말들 속에는 부모의 조급함, 불안, 습관 같은 것들이 들어 있습니다.

하지만 아이는 이렇게 받아들입니다.

“내 감정을 이해해주지 않는구나.”

“이런 감정을 숨겨야겠구나.”

“나는 잘 표현도 못 하는 이상한 아이인가봐...”

말은 곧 감정의 온도입니다

아이와 부모 사이의 분위기를 만듭니다.

부모의 말투, 눈빛, 톤에 따라 아이의 거리,

감정 표현 가능성이 완전히 달라집니다.

◆ 감정을 표현해도 ‘나는 안전하다’고 느끼게 해주세요.

- 우리의 기쁨, 슬픔, 분노, 두려움 모두 소중한 감정입니다.

하지만 유독 ‘화’라는 감정은 쉽게 억눌러집니다.

- 중요한 건 화를 없애는 것이 아니라, 화를 잘 다루는 능력을 기르도록 돕는 것 입니다.

감정을 표현할 수 있는 공간과 허용이 있을 때

아이의 “내 마음을 표현해도 괜찮구나”라는

정서적 안전감을 갖게 됩니다.

말의 온도를 바꾸면, 아이의 반응이 달라집니다

말의 온도를 바꾸는 3가지 팁

- ✓ 감정보다 먼저 공감 표현 하기
- ✓ 판단 대신 느낌을 묻기
- ✓ 행동을 지적하기 전, 감정을 짚기
(예: "왜 울었어?" → "속상했구나")

예시 상황 1

[아이가 숙제를 안 하고 멍하게 있을 때]

✗ "숙제 안 해? 지금 뭐 하는 거야?"

✓ "지금 하기 싫은 마음이 드는구나."

💬 말투와 단어가 '지시'에서 '이해'로 바뀌면,
아이는 감정을 표현해도 괜찮다고 느끼게 됩니다.

예시 상황 2

[아이가 울며 "친구가 나랑 안 논대"라고 말할 때]

✗ "그럼 딴 친구랑 놀면 되지, 그게 뭐가 그렇게 속상해?"

✓ "그 말 들었을 때 마음이 많이 아팠겠다."

💬 '사실 해결'보다 '감정 공감'이 먼저 와야
아이는 안정감을 느끼고 문제를 풀어갈 힘이 생깁니다.

아이에게 감정을 표현해도 혼나지 않는다는 신호를 주세요.
말을 바꾸면 아이는 감정을 숨기지 않고, 마음을 엽니다.

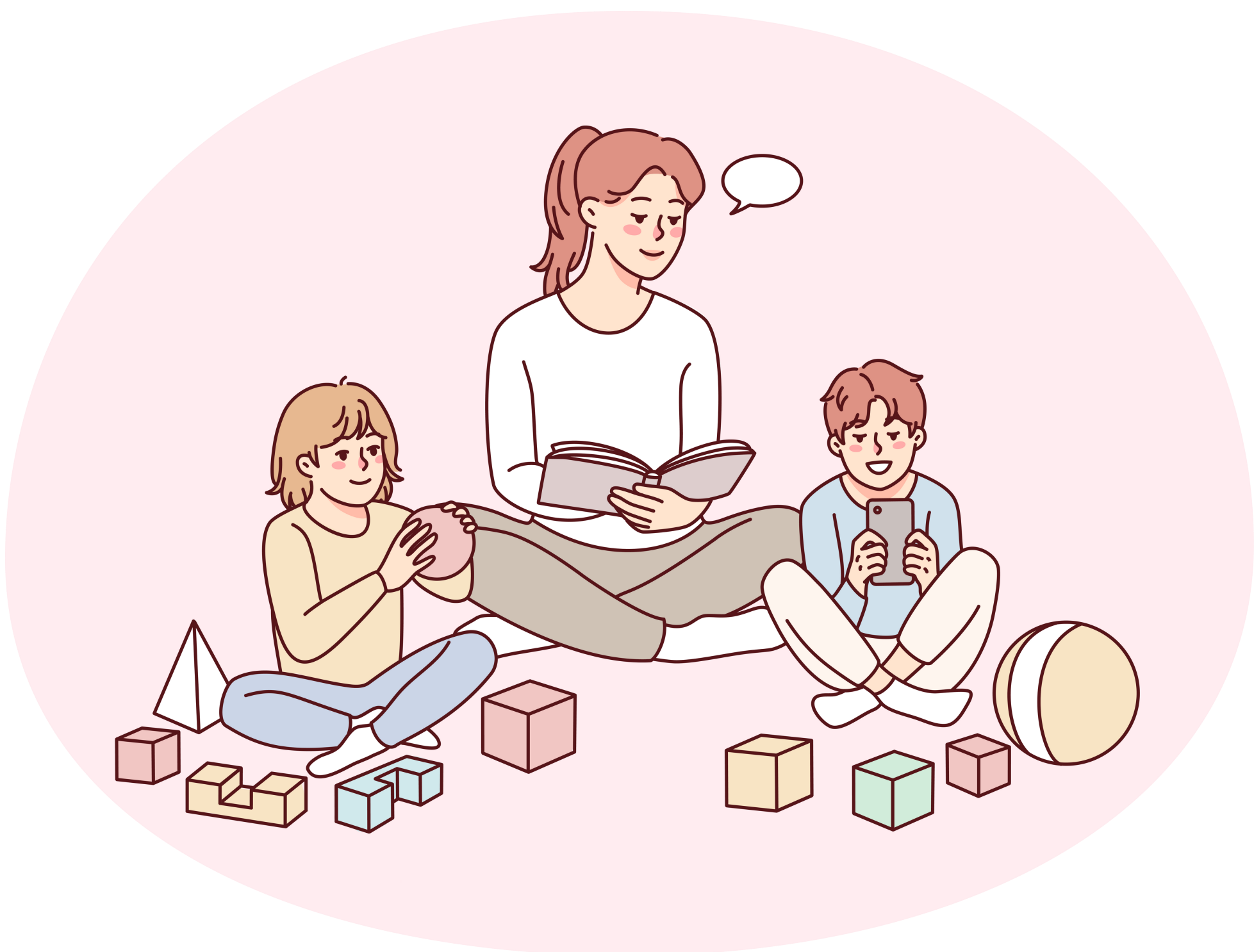
자가검진 체크리스트

- 아이의 감정보다 행동을 먼저 지적인 적이 많다.
- 아이가 우는 모습을 보면 “왜 저래?”라는 생각이 든다.
- 아이 앞에서 내 감정을 숨기거나 참는다.
- 아이가 거짓말을 하면 화부터 난다.
- 아이의 행동이 나를 무시한다고 느껴질 때가 있다.
- 요즘 아이와 따뜻하게 이야기한 기억이 적다.
- 반복된 훈육이 소용없다고 느껴진다.
- 아이보다 내 기분이 먼저 올라올 때가 많다.
- “내가 더 힘들다”는 생각이 자주 든다.
- 상담이나 교육은 부담스럽고 내 일이 바쁘다고 느낀다.

➡ 3개 이상 체크 되셨다면?

이 책자가 시작점이 될 수 있습니다.

부모도, 아이도 감정의 언어를 다시 배우는 시간이 필요합니다.



부모 마음관리 팁



아이 감정을 잘 다루주고 싶어도

**내가 지쳐 있으면, 말 한마디가 버겁게 느껴질 때가 있죠.
좋은 부모가 되려는 마음보다,
지치지 않는 부모가 되려는 연습이 먼저입니다.**

🌿 지치지 않기 위한 마음관리 3가지

1. 감정 회피 대신 “마음 들여다보기”

**“나 지금 왜 이렇게 예민하지?” “이 감정이 내 하루 때문일까,
아이 때문일까?” → 감정을 있는 그대로 알아차리는 연습**

2. 완벽함 대신 “하루 한 순간을 위한 회복”

매 순간 잘하러 하지 말고,

한 순간이라도 내 감정을 돌보는 시간 갖기

→ (예: 10분 혼자 있는 시간, 커피 한 잔, 조용한 음악)

3. 반응보다 “멈춤”을 먼저

반사적으로 말하거나 지적하기 전

“지금은 내가 감정적일 수도 있어”

한 번 숨 고르기

내가 괜찮아야 아이도 감정적으로 기댈 수 있습니다.

힘들면 잠시 쉬어가도 괜찮습니다.

4주 완성 프로그램 소개



지금 여기서, 감정을 이해하는 부모가 되는 첫걸음

이 소책자의 내용을

실제로 1:1 상담에서 적용하고 싶으신가요?

아이가 왜 그런 행동을 하는지 알고 싶고,

내가 어떻게 반응하면 좋을지 막막하셨다면,

4주 완성 프로젝트로 함께해보세요.

주차	주제	내용
1주차	감정 들여다보기	아이의 행동 속 감정 해석 /부모 감정 자각
2주차	감정 대화 배우기	감정 대화 5단계 실습 /일상 적용 피드백
3주차	말 바꾸기 연습	자주 쓰는 말 패턴 점검 /표현 전환 트레이닝
4주차	감정 연결 회복	부모-자녀 감정 연결 마무리 /관계 재설계

상담이 처음이어도 괜찮습니다

이 소책자의 흐름을 바탕으로 지금 할 수 있는

감정 연결을 시작해보세요.

상담사 경력

✓자격

- 놀이치료사 1급
- 청소년심리상담사 1급
- 심리상담사 1급
- DIR Floortime Coaching Certificate (미국 치료놀이 플로어타임 전문가)
- International Consortium of Play Therapy Professional Association Membership

✓학력

- 덕성여대 아동가족학 학사 졸업
- 서울여대 일반대학원 심리상담 (가족치료)전공 석사 수료
- 명지대학교 통합치료대학원 아동심리치료학 석사 졸업

✓경력

- 세브란스병원 완화의료센터/ 정서-발달 전문 놀이치료사
- 명지대학교 부설 통합치료센터/ 아동 청소년 놀이치료사 및 가족상담사
- 허그맘허그인 심리상담센터/ 아동 청소년 놀이치료사 및 자녀양육 코칭상담
- 홀트아동복지회 홀트복지관/ 모래놀이치료사
- 서울여대 학생상담센터/심리상담사
- 고양시 발달재활센터/ 아동청소년 발달놀이치료사 및 자녀양육코칭 상담
- 경기도 드림스타트/ 아동청소년 심리상담
- 경기도 교육청 소속 청소년 심리상담사
- 세이브더칠드런/ 부모양육상담
- 파주시 교육청 협력 상담기관
- 인재케어 연구소 (학습 종합 케어링 상담)/ 대표

✓교육

- 미국 발달놀이치료학회 치료놀이 Therapy Training Level
- 한국모래놀이치료학회 모래놀이치료 워크숍
- Sand Play Training Worldwide
- Everyday Parenting: The ABCs of Child Course in Yale University
- 예일대 아동심리 부모양육코칭 프로그램

✓방송

- 고딩엄빠
- 금쪽같은 내새끼: 자문 및 협업 상담

✓강의활동

- 감수성 향상 프로그램
- 자존감 SELF 회복을 위한 집단상담

