

부모정서조절 프로그램 EAP

Emotional Accommodation Progressing

목 차

- I. 프로그램 개발의 필요성
- II. 프로그램의 이론적 배경
- III. 프로그램 개발과정
- IV. 프로그램 실습
- V. 질의 및 응답

교구재

- 지도자용 매뉴얼
- 강의용 웹교재

I. 프로그램 개발의 필요성

I. 프로그램 개발의 필요성

- ❖ 청소년기의 급격한 발달적 변화를 겪는 시기이며, 이러한 변화는 적응적인 성인으로 자라가는데 필수적인 과정임
- ❖ 청소년기의 급격한 변화로 인하여 부모-자녀간 많은 갈등과 혼란을 겪게 됨 (의사소통 충돌, 세대간 갈등)
- ❖ 자녀의 청소년시기 동안 부모 또한 많은 변화와 심리적 어려움을 겪게 됨
 - 자녀를 보호의 대상으로 여길지 혹은 독립성을 존중해야 할지에 대한 혼란
 - 중년기의 발달적 과업과 가족 내에서의 역할변화로 인한 어려움



건강한 청소년기를 보내는 것은 청소년과 부모
모두를 위해 매우 중요함

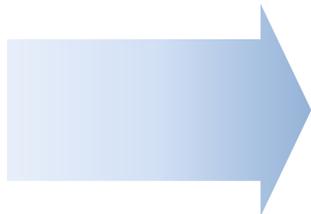
I. 프로그램 개발의 필요성

- ❖ 청소년기 자녀를 둔 부모에게 자녀와의 정서조절은 가장 큰 도전과제로 인식되고 있음

정서조절 능력

정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서반응을 융통성 있게 조절하는 능력 (Grantz & Roemer, 2004)

- ❖ 부모-자녀간 정서조절은 자녀에 대한 양육태도, 훈육방법, 의사소통 등에 직접적 영향을 미치는 매우 중요한 요소임



행복한 부모-자녀 관계를 위해 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절을 돕기 위한 프로그램 필요

II. 프로그램의 이론적 배경

1. 정서조절의 개념
2. 정서조절의 다양한 분류
3. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징
4. 부모의 정서조절 관련 변인

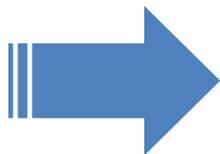
1. 정서조절의 개념

Grantz & Roemer (2004)

정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서반응을 융통성 있게 조절하는 능력

이지영과 권석만 (2006)

✓ 개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 능력



✓ 긍정정서의 증대,

✓ 부정정서의 감소

✓ 긍정정서와 부정정서의 조화

✓ 자신 및 정서상태의 변화

✓ 정서표현

✓ 의식적 및 무의식적 조절 기능

2. 정서조절의 다양한 분류

문제중심적 대처 VS. 정서중심적 대처

- ✓ Lazarus와 Folkman(1984)
- ✓ 문제중심적 대처 : 자신이 직면하는 문제 그 자체를 변화시키거나 관리하는 방식으로 인지적 문제해결, 의사결정, 정보수집, 시간관리, 목표설정과 같은 전략을 포함함
- ✓ 정서중심적 대처 : 정서적 고통을 감소시키거나 관리하려는 시도로 심리내적, 행동적 노력에 초점을 둠

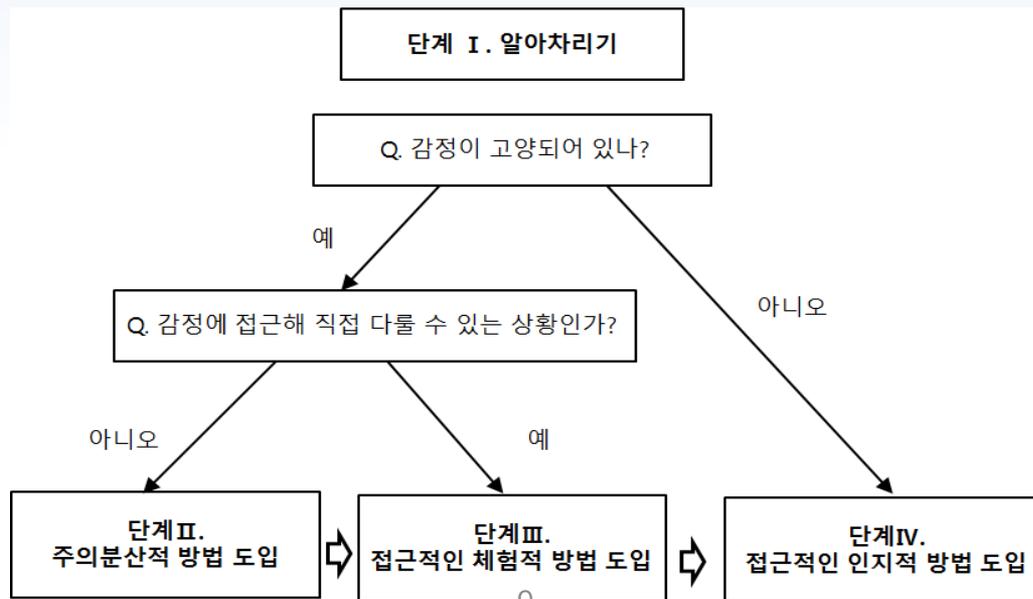
적응적 정서조절 방법

- ✓ 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000)
- ✓ 능동적 정서조절 양식 : 문제해결을 위한 계획 세우기, 구체적 문제해결 행동하기, 자신의 느낌 또는 상황을 이해하기 위한 노력
- ✓ 회피/분산적 조절양식 : 문제상황으로부터 회피와 주의 분산
- ✓ 지지 추구적 조절양식 : 타인으로부터의 정서적, 도구적 지지 구하기

2. 정서조절의 다양한 분류

정서조절의 4단계 이론

- ✓ 이지영 (2014)
- ✓ 1단계 : 알아차리기 (감정이 고양되어 있음)
- ✓ 2단계 : 주의분산적 방법 도입하기 (감정을 직접 다룰 수 없다면)
- ✓ 3단계 : 접근적인 체험적 방법 도입하기 (감정해소)
- ✓ 4단계 : 접근적 인지적 방법 도입하기 (감정이 해소 된 후 정리하기)



3. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징 (부모-자녀관계를 중심으로)

- ✓ 첫째, 부모의 양육이 청소년의 발달에 결정적인 영향을 미친다.

(정체감, 상호작용 유형, 대처방법의 근간이 됨)

- ✓ 둘째, 부모의 양육과 자녀의 행동은 상호영향을 준다.

- ✓ 셋째, 청소년의 심리사회적 부적응의 원인으로 부모-자녀관계가 작용한다

- ✓ 넷째, 부모가 청소년을 너무 억제하거나 과잉보호 함으로써 자율성 발달을

저해할 수 있다(심리적 이유기). 부모의 불안

- ✓ 다섯째, 청소년 자녀의 실체에 대한 지식결여, 사고방식에 대한 이해부족,

세대차이로 인한 지도의 어려움과 이해충돌로 많은 어려움을 겪고 있음

4. 부모의 정서조절 관련 변인

정서인식

- ✓ 자기 내부의 정서를 인식하고 정의하는 능력으로 정서를 이해하는 정도를 말함
- ✓ 정서를 명확히 인식하면 부정적 정서가 누그러뜨려지고, 적응적 조절양식을 택함

정서표현

- ✓ 정서를 정확하게 표현하고, 자신의 감정과 관련된 욕구를 정확하게 표현하는 것
- ✓ 긍정적 정서표현은 좋은 관계를 유지하고 정서조절에 도움을 줌
- ✓ 부정적 정서표현은 자신의 요구나 상대의 약점에 초점을 두어 비합리적 행동을

정서표현 양가성

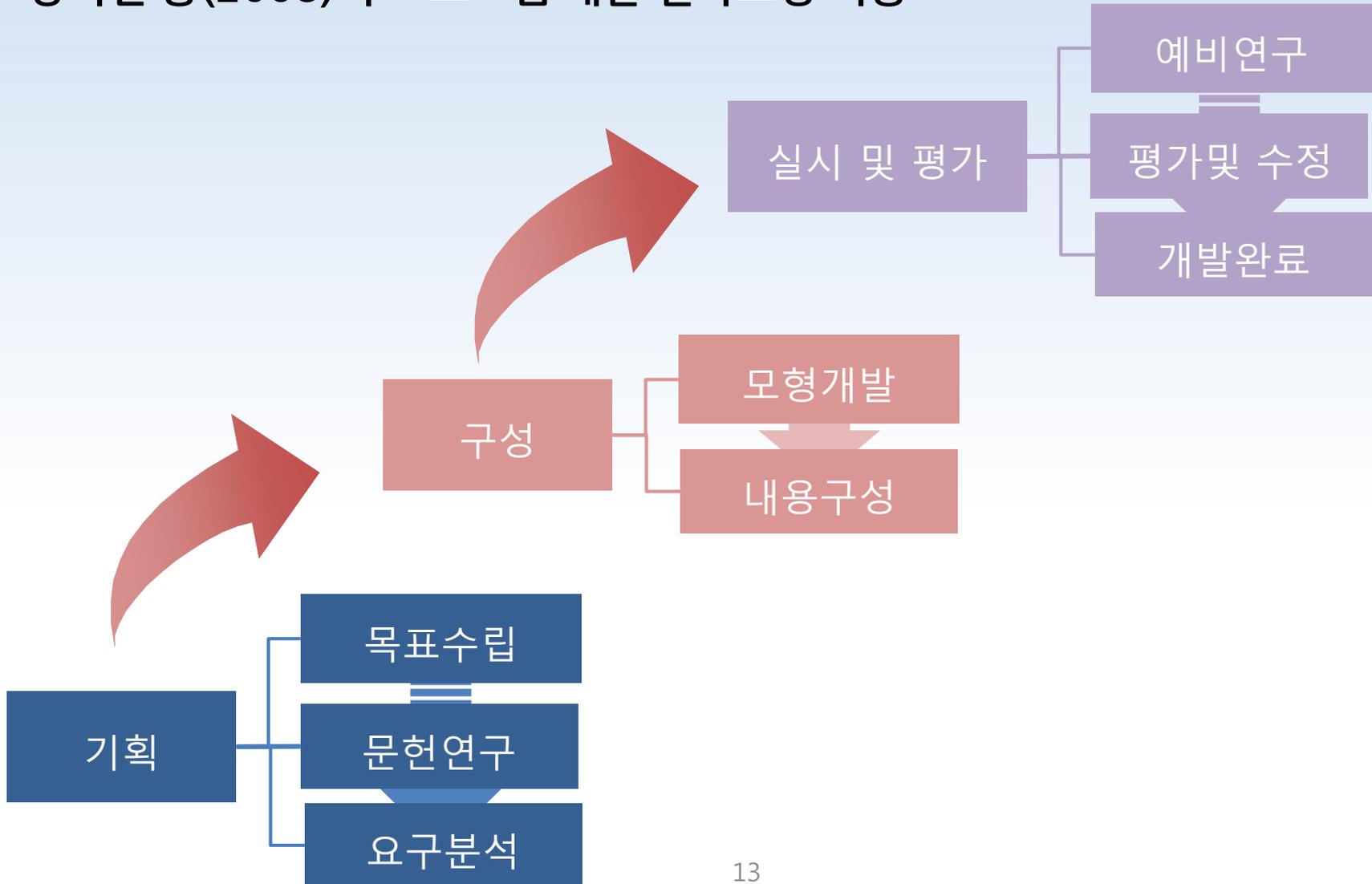
- ✓ 정서표현양가성이 높을수록 자녀 간 역기능적 의사소통을 유의하게 예측
- ✓ 정서표현양가성이 높을수록 과보호적인 양육태도를 보임

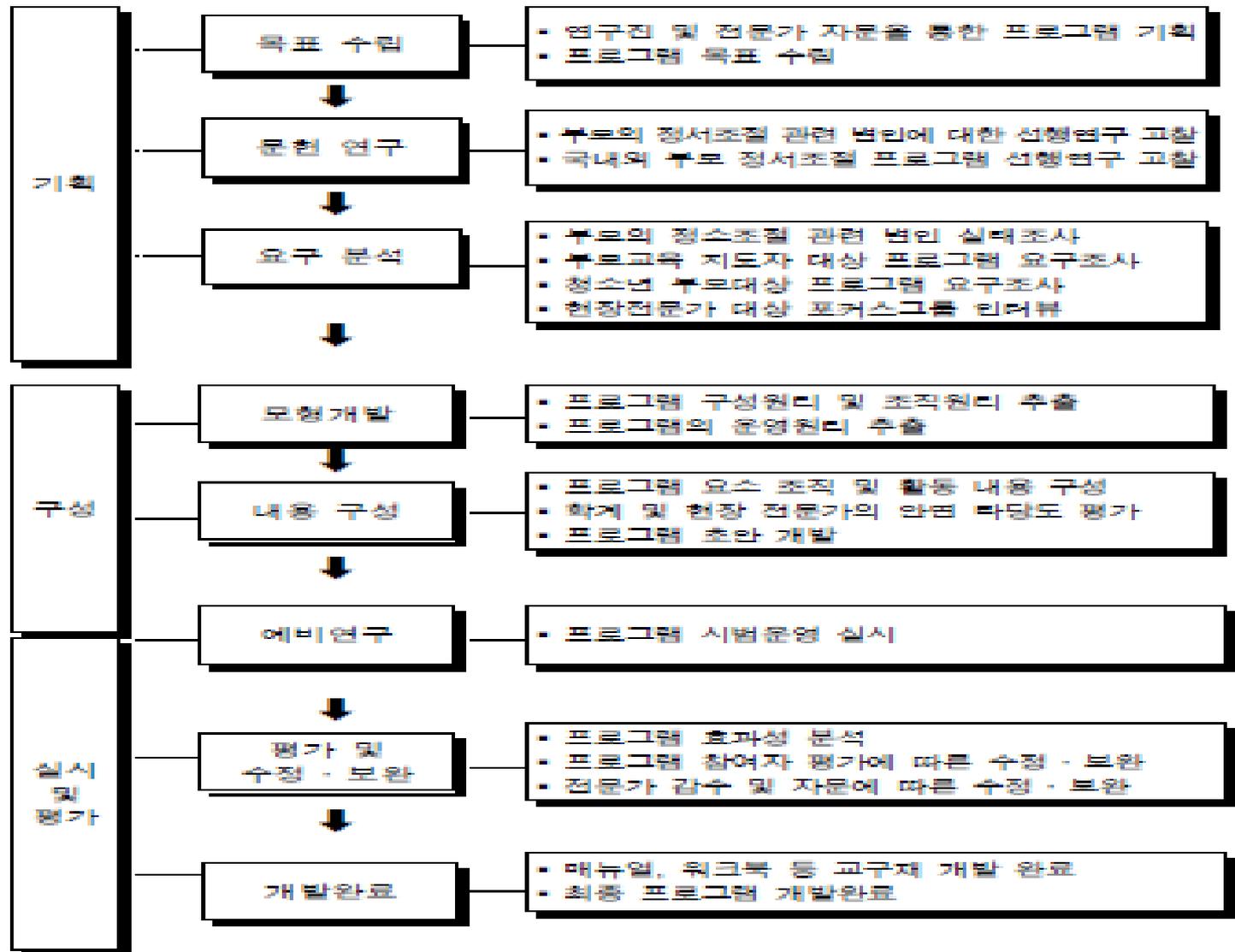
Ⅲ. 프로그램의 개발과정

1. 프로그램개발절차모형
2. 프로그램개발을위한사전조사
3. 프로그램의구성(목표, 구성원리, 운영원리, 주요내용)
4. 시범운영및결과

1. 프로그램의 개발절차 모형

- ✓ 김창대(2002)의 프로그램 개발 및 평가모형 적용
- ✓ 양미진 등(2008)의 프로그램 개발 절차모형 적용





2. 프로그램 개발을 위한 사전조사

1. 문헌연구 결과분석

- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절 프로그램 관련 변인 연구
- ✓ 기존의 관련 프로그램 개관 및 분석

2. 현장요구 분석

- ✓ 부모교육전문가 포커스그룹 인터뷰(7명, 2그룹)
- ✓ 현장 실무자 대상 요구조사 (141명)
- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모대상 포커스그룹 인터뷰(3명)
- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모대상 요구조사 (171명)

3. 프로그램의 구성

1. 프로그램의 목표

첫째, 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절능력을 향상시킨다.

둘째, 청소년 자녀를 둔 부모의 양육효능감을 향상시킨다.

3. 프로그램의 구성

2. 프로그램의 구성원리

첫째, 프로그램의 목적은 정서조절능력 향상을 통해 건강한 부모-자녀관계를 맺도록 돕는 것이다.

둘째, 청소년기 자녀는 생물학적, 인지적 사회적으로 급격한 변화를 겪으며, 부모 또한 중년기라는 큰 발달적 변화를 겪는 시기이다.

셋째, 정서조절 전략을 성공적으로 수행하기 위해서는 먼저 정서의 명료화 및 수용이 선행되어야 한다.

넷째, 정서조절을 위한 전략은 인지적, 체험적 정서조절 전략을 활용한다.

3. 프로그램의 구성

3. 프로그램의 운영원리

첫째, 프로그램의 대상은 청소년 자녀를 둔 부모로 한다.

둘째, 프로그램 참여자는 10명 내외의 소그룹으로 구성한다.

셋째, 프로그램은 총 5회기로 구성되었으며,
각 회기는 '도입-전개(활동, 강의)-마무리'의 순서로 진행한다.

넷째, 프로그램의 진행은 지도자용 매뉴얼 지침대로 진행하며,
웹교재(ppt자료)를 활용한다.

3. 프로그램의 구성

| 회기 | 회기명 | 주제 | 주요내용 | 주요활동 |
|----|---------------|-------------------|--|---|
| 1 | 부모의 시작은 자기이해! | 오리엔테이션, 자기탐색 | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적 및 진행방법 안내 • 지도자 및 참여자 소개 (참여동기) • ‘지금&여기’의 역할을 중심으로 자기탐색 • 부모됨의 의미와 가치관 탐색하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 오리엔테이션 • 참가서약서 작성 • 자기소개 • 부모됨의 의미 탐색 |
| 2 | 우리가족과 나의 정서 | 가족 속에서 나의 정서 인식하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 속의 정서탐색하기 • 조절하기 어려운 부정적 정서 찾기 • 강의: 정서의 중요성과 역할 • 과제: 상황-정서 기록지 | <ul style="list-style-type: none"> • 현재가족 가계도(정서중심) • 강의 (정서의 중요성과 역할) • 과제주기 |
| 3 | 정서의 A to Z | 활성화된 부정적 정서 자각하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 속에서 활성화된 부정정서 찾기 • 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색 • 강의: 가족발달 • 과제: 상황-정서 기록지 | <ul style="list-style-type: none"> • 정서갈등·충돌상황탐색 • 정서조절이 어려운 상황의 자각(감정,생각,행동,결과) • 강의 (가족발달) • 과제주기 |

3. 프로그램의 구성

| 회기 | 회기명 | 주제 | 주요내용 | 주요활동 |
|----|-----------------------------------|------------------------------|---|--|
| 4 | 정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모 | 정서조절방략 수립 | <ul style="list-style-type: none"> • 정서조절 실패의 고리 찾기 • 방해요인과 해결방략 탐색하기 • 나만의 정서조절 실천모형 만들기 • 과제 : 정서-행동-결과 기록지 | <ul style="list-style-type: none"> • 나만의 정서조절 실천모형 • 방해요인 및 해결방법 탐색 • 과제주기 |
| 5 | 내 정서는 나의 것! | 정서조절 방략평가, 프로그램 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> • 나만의 정서조절 모형 평가 • 지속적 실천동기 강화 • 소감나누기 및 프로그램 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> • 정서조절 실천모형 실천 • 프로그램 개관 • 소감나누기 • 사후검사 |

4-1. 시범운영계

| 집단구분 | 사전검사 | 실험처치 | 사후검사 |
|------|----------------|----------------|----------------|
| 실험집단 | O ₁ | X ₁ | O ₂ |
| 통제집단 | O ₃ | | O ₄ |

O₁, O₂ : 사전검사 정서조절곤란도, 양육효능감

O₃ : 사후검사(실험집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감, 프로그램만족도, 평가의견

O₄ : 사후검사(통제집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감

X₁ : 실험처치 / 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절향상 프로그램(5회기×120분)

4-2. 시범운영 효과측정 도구

✓ 정서조절곤란도 : 한국판 정서조절곤란척도 (6요인, 35문항)

- Grantz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)가 번안하여 타당화 함

- 6개 하위요인 (충동통제곤란, 정서 주의/자각부족, 정서 비수용성,

정서적 명료성 부족, 정서조절전략 접근제한, 목표지향행동 수행 어려움)

✓ 양육효능감 (5요인, 18문항)

- 최형성과 정옥분(2001)이 개발

- 전반적 양육, 신체적 양육, 의사소통, 학습지도, 훈육

4-3. 시범운영 결과

<정서조절곤란>에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

| 종속변수 | 집단 | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------|----|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 정서조절곤란 총점 | 실험 | 7 | 2.68 | .44 | 1.660 | .123 |
| | 통제 | 7 | 2.33 | .34 | | |
| 충동통제곤란 | 실험 | 7 | 2.73 | .83 | .597 | .562 |
| | 통제 | 7 | 2.49 | .69 | | |
| 정서에 대한 주의/자각부족 | 실험 | 7 | 2.61 | .73 | 1.044 | .317 |
| | 통제 | 7 | 2.25 | .54 | | |
| 정서에 대한 비수용성 | 실험 | 7 | 2.94 | .83 | 1.742 | .107 |
| | 통제 | 7 | 2.37 | .25 | | |
| 정서적 명료성 부족 | 실험 | 7 | 2.43 | .74 | .937 | .367 |
| | 통제 | 7 | 2.14 | .33 | | |
| 정서조절 전략 접근제한 | 실험 | 7 | 2.52 | .59 | 1.868 | .086 |
| | 통제 | 7 | 2.00 | .45 | | |
| 목표지향행동수행 어려움 | 실험 | 7 | 2.86 | .56 | -.220 | .830 |
| | 통제 | 7 | 2.93 | .66 | | |

4-3. 시범운영 결과

<양육효능감>에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

| 종속변수 | 집단 | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|----------|----|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 양육효능감 총점 | 실험 | 7 | 3.80 | .77 | -.491 | .373 |
| | 통제 | 7 | 3.96 | .37 | | |
| 전반적 양육 | 실험 | 7 | 3.52 | .80 | -.820 | .229 |
| | 통제 | 7 | 3.81 | .47 | | |
| 신체적 양육 | 실험 | 7 | 4.14 | .86 | .000 | .235 |
| | 통제 | 7 | 4.14 | .33 | | |
| 의사소통 | 실험 | 7 | 3.90 | .85 | -.417 | .107 |
| | 통제 | 7 | 4.05 | .30 | | |
| 학습지도 | 실험 | 7 | 3.81 | .86 | -.276 | .202 |
| | 통제 | 7 | 3.90 | .32 | | |
| 훈육능력 | 실험 | 7 | 3.90 | .76 | -.408 | .216 |
| | 통제 | 7 | 4.05 | .52 | | |

4-3. 시범운영 결과

<정서조절곤란>에 대한 실험집단과 통제집단의 사후 차이검증

| 하위요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | | t | p |
|-------------------|----|---|------|-----|------|-----|--------|-------------|
| | | | M | SD | M | SD | | |
| 총동통제 곤란 | 실험 | 7 | 2.73 | .83 | 2.55 | .78 | 1.030 | .343 |
| | 통제 | 7 | 2.49 | .69 | 2.57 | .66 | -1.922 | .103 |
| 정서에 대한주 의/자각부족 | 실험 | 7 | 2.61 | .73 | 2.11 | .54 | 4.000 | .007 |
| | 통제 | 7 | 2.25 | .54 | 2.23 | .53 | .548 | .604 |
| 정서에 대한 비수용성 | 실험 | 7 | 2.94 | .83 | 2.67 | .79 | .858 | .424 |
| | 통제 | 7 | 2.37 | .25 | 2.47 | .18 | -1.698 | .140 |
| 정서적 명료성부족 | 실험 | 7 | 2.43 | .74 | 2.24 | .76 | .405 | .700 |
| | 통제 | 7 | 2.14 | .33 | 2.14 | .47 | .000 | 1.000 |
| 정서조절 전략 접근제한 | 실험 | 7 | 2.52 | .59 | 2.31 | .87 | .972 | .368 |
| | 통제 | 7 | 2.00 | .45 | 2.19 | .51 | -2.489 | .047 |
| 목표지향 행동수행어려움 | 실험 | 7 | 2.86 | .56 | 2.68 | .64 | .672 | .526 |
| | 통제 | 7 | 2.93 | .66 | 2.96 | .64 | -1.000 | .356 |

* $p < .05$, ** $p < .01$

4-3. 시범운영 결과

<양육효능감>에 대한 실험집단과 통제집단의 사후 차이검증

| 하위요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | | t | p |
|--------|----|---|------|-----|------|-----|--------|-------------|
| | | | M | SD | M | SD | | |
| 전반적 양육 | 실험 | 7 | 3.52 | .80 | 3.83 | .67 | -4.596 | .004 |
| | 통제 | 7 | 3.81 | .47 | 3.79 | .41 | .311 | .766 |
| 신체적 양육 | 실험 | 7 | 4.14 | .86 | 4.19 | .60 | -.354 | .736 |
| | 통제 | 7 | 4.14 | .33 | 4.00 | .19 | 1.441 | .200 |
| 의사소통 | 실험 | 7 | 3.90 | .85 | 3.95 | .80 | -.354 | .736 |
| | 통제 | 7 | 4.05 | .30 | 4.00 | .33 | 1.000 | .356 |
| 학습지도 | 실험 | 7 | 3.81 | .86 | 4.05 | .65 | -2.500 | .047 |
| | 통제 | 7 | 3.90 | .32 | 3.90 | .32 | .000 | 1.000 |
| 훈육능력 | 실험 | 7 | 3.90 | .76 | 3.86 | .72 | .354 | .736 |
| | 통제 | 7 | 4.05 | .52 | 4.05 | .52 | 1.109 | .310 |

* $p < .05$, ** $p < .01$

4-4. 시범운영 결과

<참가자의 전반적 만족도>

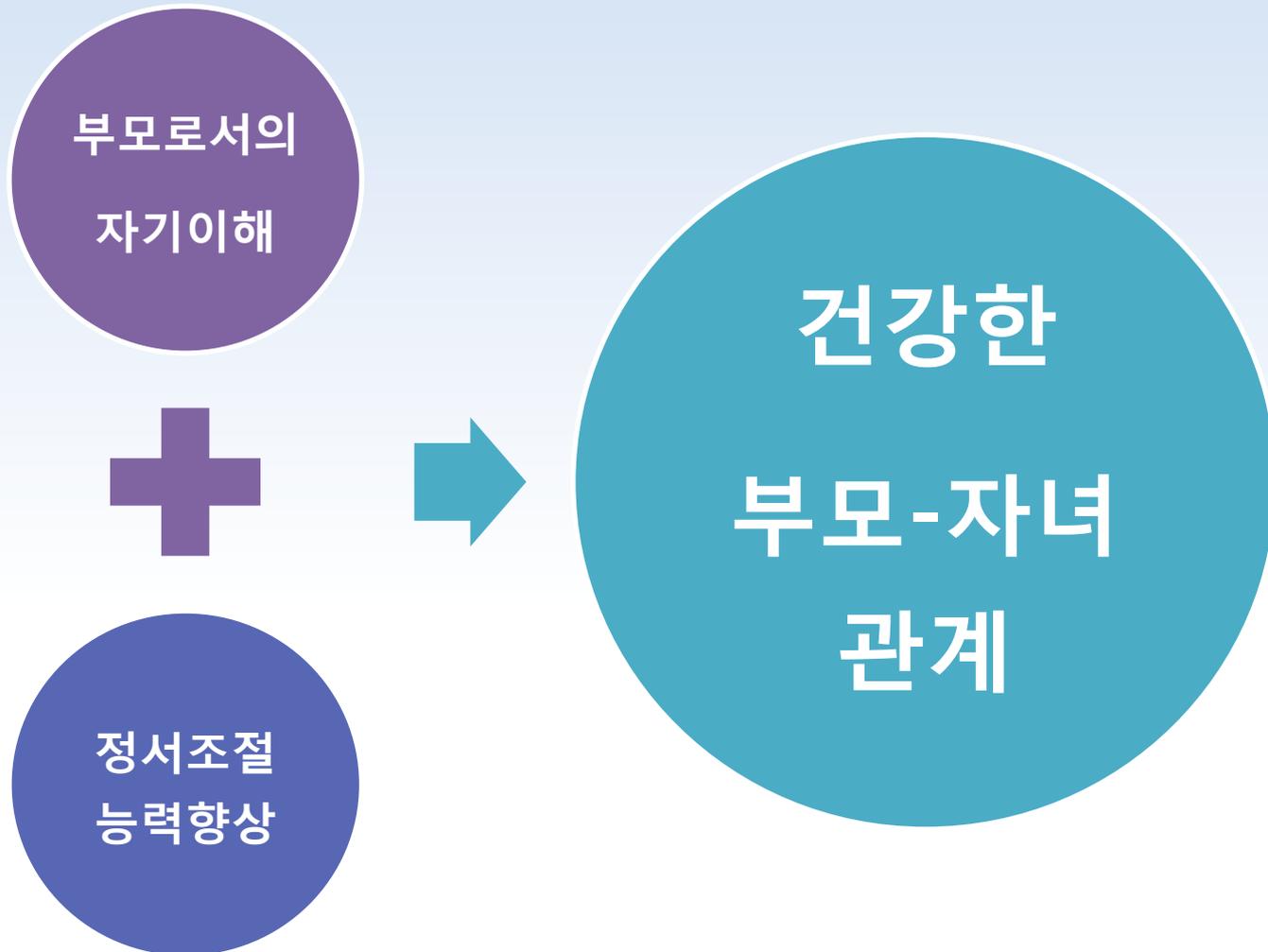
| 연번 | 질문 | 평균점수* |
|----|----------------------|-------|
| 1 | 프로그램에 대한 전반적인 만족도 | 4.45 |
| 2 | 프로그램의 구성에 대한 만족도 | 4.55 |
| 3 | 프로그램의 진행방법에 대한 만족도 | 4.60 |
| 4 | 목표달성에 대한 만족도 | 4.35 |
| 5 | 프로그램의 회기별 내용에 대한 만족도 | 4.44 |

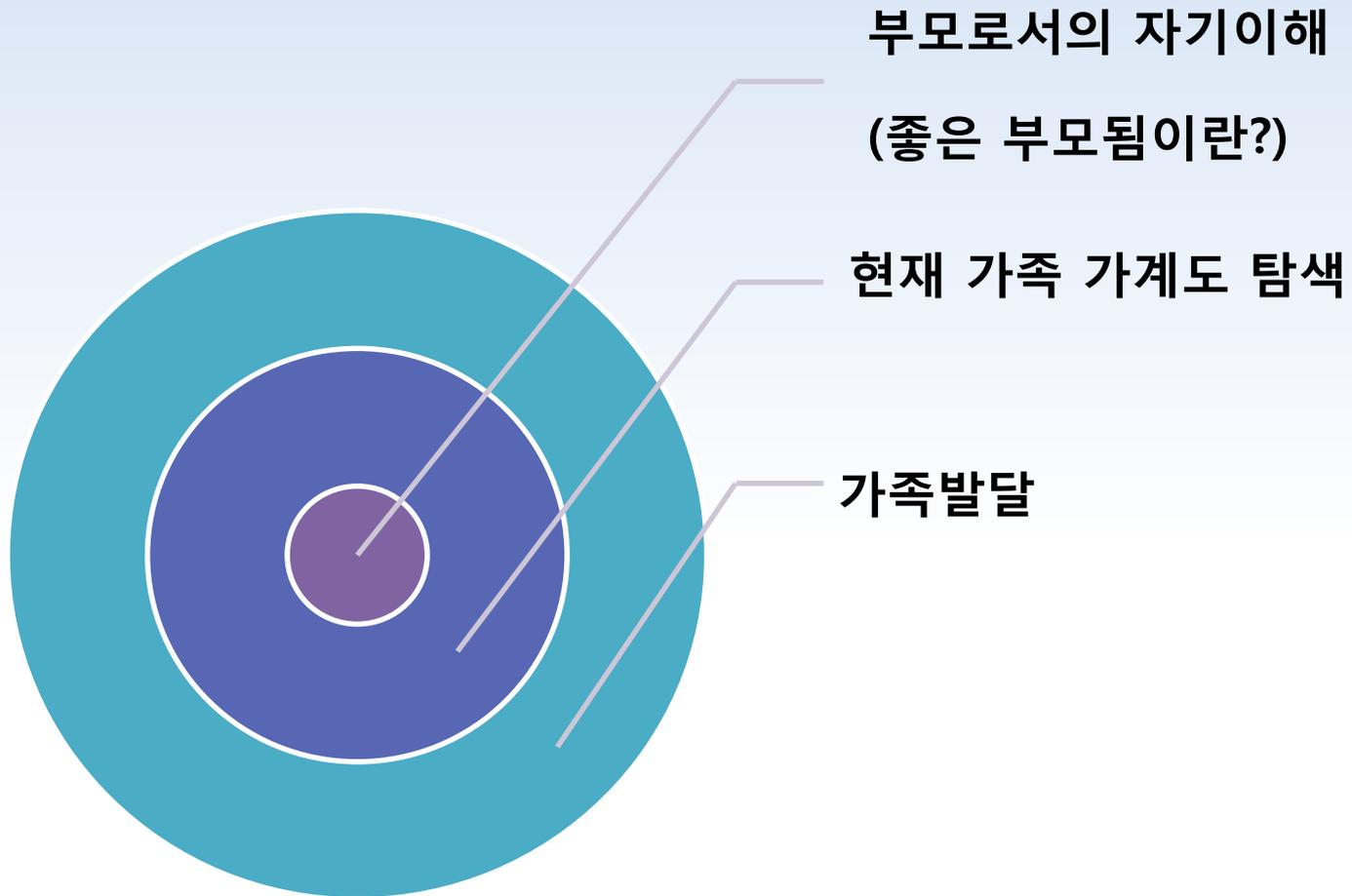
*평균점수는 5점 만점으로 환산됨

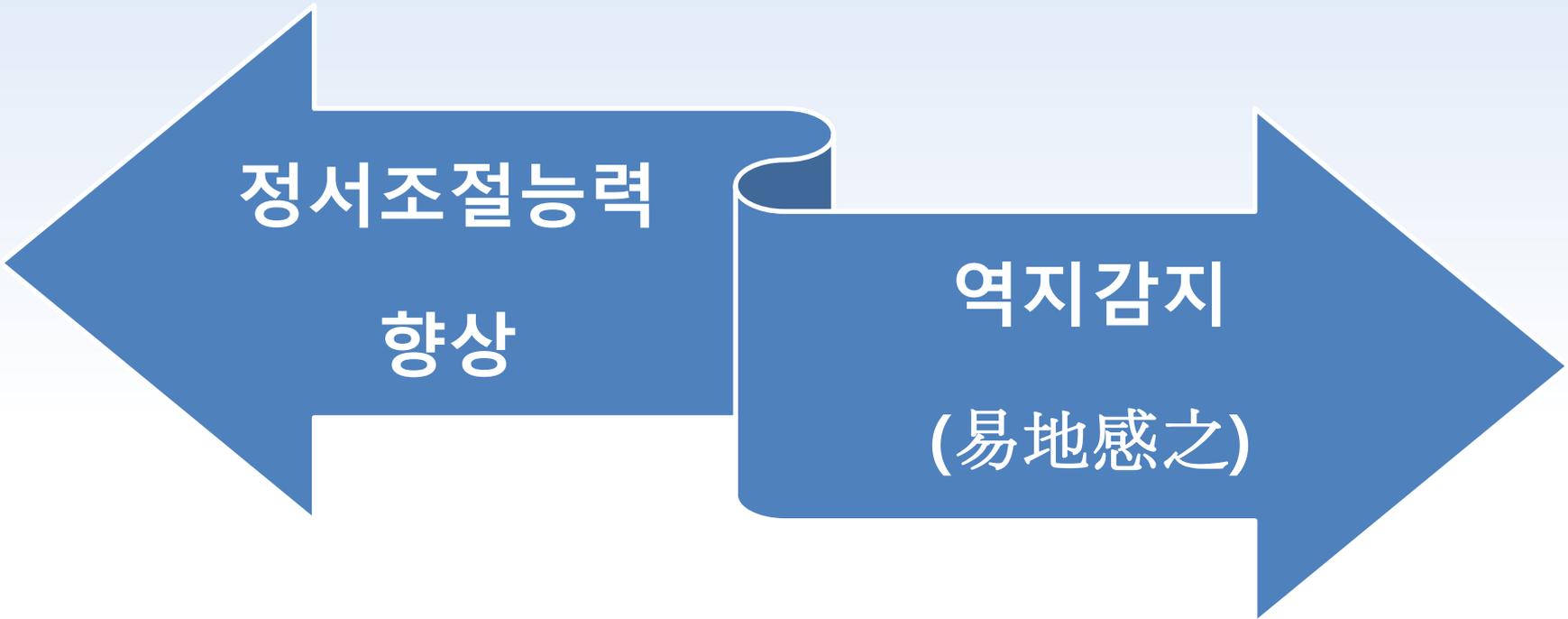
IV. 프로그램 실습

1. 지도자용 지침서
2. 강의용 웹교재

| 회기 | 회기명 | 주제 | 주요내용 |
|----|--------------------------|------------------------------|--|
| 1 | 부모의 시작은 자기이해! | 오리엔테이션, 자기탐색, 부모됨의 의미 | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적 및 진행방법 안내 • 지도자 및 참여자 소개 (참여동기) • '부모'에 대한 자신의 가치관 탐색하기 |
| 2 | 우리 가족과 나의 정서 | 가계도 탐색을 통한 나의 정서이해 | <ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 가계도 그리기 • 가족 안에서 조절하기 어려운 부정적 정서 찾기 • 강의 : 정서조절의 중요성 • 과제 : 상황-정서-행동 기록지 |
| 3 | 정서의 A to Z | 정서조절이 어려운 구체적 상황 탐색, 가족발달 이해 | <ul style="list-style-type: none"> • 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색 • 강의 : 가족발달단계 • 가족발달에서의 어려움과 대처방안 탐색 • 과제 : 상황-정서-행동 기록지 |
| 4 | 정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모 | 정서조절기법 "역지감지(易地感之)" | <ul style="list-style-type: none"> • 역지감지(易地感之) 익히기 • 청소년기 및 중년기 발달 나누기 |
| 5 | 내 정서는 나의 것! | 프로그램 복습 소감나누기 (프로그램 평가) | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 전체 회기 복습 • 역지감지(易地感之) • 나와 자녀의 정서배터리 • 좋은부모 선언문 • 소감나누기 • 수료증 수여 |







정서조절능력
향상

역지감지
(易地感之)

1회기 : 부모의 시작은 자기이해!

| | | | |
|----------|--|--|-----|
| 회기주제 | 프로그램 오리엔테이션, 부모됨의 의미 탐색을 통한 자신의 가치관 탐색 | | |
| 활동목표 | <p>1. 프로그램의 진행방법에 대해 이해한다.</p> <p>2. 지도자 및 참가자 소개의 시간을 통해 친밀감을 높인다.</p> <p>2. 부모됨의 의미를 점검해 봄으로써 프로그램의 참여동기를 높인다.</p> | | |
| 활동 내용 | 단계 | 주요내용 | 시간 |
| | 도입 | <p>1. 프로그램의 목적 및 일정 안내</p> <p>2. 지도자 및 참여자 소개</p> <p>- 참가서약서를 작성함 ※【활동지 1-1】</p> <p>- 참가동기 및 목적 중심으로 자기 소개함 ※【활동지 1-2】</p> | 20분 |
| | 전개 | <p>3. 내가 생각하는 좋은 부모란? 작업 및 나눔</p> <p>- 지금-여기에서 좋은 부모됨의 의미에 대해 점검해보기</p> <p>※【활동지 1-3】</p> | 55분 |
| | 마무리 | 4. 소감 나누기 | 15분 |

2회기 : 우리가족과 나의 정서

| | | | |
|-------|--|---|-----|
| 회기 주제 | 정서조절의 중요성, 가계도 탐색을 통한 자신의 정서 이해와 수용 | | |
| 활동목표 | 1. 정서조절의 어려움과 중요성에 대해 이해한다. 2. 가계도 탐색을 통해 가족 내에서 조절하기 어려운 부정적 정서를 인식하고 표현하기 | | |
| 활동 내용 | 단계 | 주요내용 | 시간 |
| | 도입 | 1. 2회기의 목적과 내용 소개 2. 나의 감정 날씨는? ※ 【활동지2-1】 | 15분 |
| | 전개 | 3. 강의 : 정서조절의 중요성 ※ 【활동지 2-2】 - 감정은 삶의 자연스러운 일부이다. - 부모 자신의 감정을 이해하고 수용하자. - 자녀의 감정을 들어주고 공감하자. 4. 현재 가족 가계도 그리기 ※ 【활동지 2-3】 - 부모-자녀관계에 영향을 미치는 정서와 상황 자각 - 가계도 예시 및 정서단어목록 활용 5. 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지 | 65분 |
| | 마무리 | 6. 찬가스감 나누기 | 10분 |

3회기 : 정서의 A to Z

| | | | |
|----------|---|--|-----|
| 회기주제 | 부정정서의 활성화된 명료화 | | |
| 활동목표 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 현재 가족 안에서 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색한다. 2. 현재 우리가족의 발달단계를 이해함으로써 가족 수용도를 높인다. | | |
| 활동 내용 | 단계 | 주요내용 | 시간 |
| | 도입 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3회기의 목적과 내용 소개 2. 안부나누기 - 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부 나누기 ※【활동지 3-1】 | 15분 |
| | 전개 | <ol style="list-style-type: none"> 3. 가족발달 강의 - 정서조절을 위해 가족발달을 이해한다. ※【활동지 3-2】 4. 현재 우리 가족의 발달단계 이해하기 ※【활동지 3-3】 5. 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지 | 65분 |
| | 마무리 | <ol style="list-style-type: none"> 6. 소감 나누기 | 10분 |

4회기 : 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모!

| | | | |
|----------|-------------------------------------|--|-----|
| 회기주제 | 정서조절기법 “역지감지(易地感之)” 익히기 | | |
| 활동목표 | 1. 역지감지(易地感之)를 통해 정서를 다스리는 방법을 익힌다. | | |
| 활동 내용 | 단계 | 주요내용 | 시간 |
| | 도입 | 1. 4회기 목적과 내용소개 2. 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부나눔 ※【활동지 4-1】 | 15분 |
| | 전개 | 3. 역지감지(易地感之) - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 ※【활동지 4-2】 4. 청소년기 및 중년기 발달 활용 | 65분 |
| | 마무리 | 5. 소감 나누기 ³⁶ | 10분 |

5회기 : 내 정서는 나의 것!

| | | | |
|----------|---|---|-----|
| 회기주제 | 역지감지 활동 점검, 프로그램 복습, 프로그램 참여 소감나누기 및 평가 | | |
| 활동목표 | 1. 역지감지 활용도 점검을 통해 지속적으로 적용에 대한 동기를 높인다. 2. 프로그램 참여소감과 평가활동을 통해 정서조절에 대한 효능감을 높인다. | | |
| 활동 내용 | 단계 | 주요내용 | 시간 |
| | 도입 | 1. 5회기 목적과 내용소개 2. 프로그램 복습하기 - 전체 회기 복습을 통한 지속적인 동기부여 ※【활동지 5-1】 | 15분 |
| | 전개 | 3. 역지감지(易地感之) ※【활동지 5-2】 - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 - 똑같은 상황을 새로운 선택하기 4. 나와 자녀의 정서배터리 ※【활동지 5-3】 - 부모, 자녀의 배터리 확인 및 충전을 위한 계획 세우기 5. 좋은부모 선언문 ※【활동지 5-4】 - 선언문을 통한 좋은 부모 다짐 시간 가지지 | 65분 |
| | 마무리 | 6. 소감나누기 ※【활동지 5-5】 - 프로그램 통해 배운 점, 변화된 점을 중심으로 나누기 7. 수료증 (또는 간단한 기념품) 나눔 ※【활동지 5-6】 | 10분 |

감사합니다
