



분노 표현 유형

표현 유형	행동 및 결과
분노 폭발형!  언제 어디서나 아무에게나 마구마구..	▣ 별일도 아닌데 자제하지 못하고 벌컥 화를 낸다. ▣ 목소리를 높이고 소리치며 말다툼을 한다. ▣ 문을 꽂 닫는 식의 행동을 한다. ▣ 화가 날 때 상대방에게 욕이나 공격적인 행동을 망설이지 않고 확 해버린다. ▣ 화난 표정을 짓는다. ▣ 맘에 들지 않는 상황이 있으면 하고 싶은 말을 확 하거나 화를 내 버린다. ▣ 상대방을 기분 상하게 하거나 같이 화를 내게 한다. ▣ 결국 서로 기분이 상하고 싸우거나 말을 하지 않게 된다.
분노 억제형!  꼭꼭 눌러 담아 언제 터질지 몰라..	▣ 말을 하지 않는다. ▣ 사람들을 피한다. ▣ 토라지거나 잘 빠친다. ▣ 상대방의 시선을 피한다. ▣ 화나게 한 사람을 속으로 비난한다. ▣ 다른 사람에게 기분 나쁜 말은 하지 않지만 마음속에 꼭 눌러 담아둔다. ▣ 겉으로는 화를 내지 않지만 속으로는 끊임없이 화가 난다. ▣ 참았던 속상한 감정이 어느 순간 폭선처럼 툭 터져서 나와 상대를 모두 불쾌하게 할 수 있다.
분노 조절형!  차근 차근 일단 한 걸음 물러서서..	▣ 화를 가라앉히려려고 노력한다. ▣ 흥분하지 않으려고 한다. ▣ 화를 풀 수 있는 좋은 방법을 생각한다. ▣ 화가 나더라도 지나친 말과 행동을 하지 않는다. ▣ 다른 사람들에게 참을성을 갖고 대한다. ▣ 편안한 마음을 가지려고 한다. ▣ 내가 화난 이유를 곰곰이 생각해 본다. ▣ 상황에 맞게 적절히 화나는 감정을 적절히 표현하고 조절한다. ▣ 나와 주변 모두를 배려할 줄 안다. ▣ 결국 내가 원하는 것을 이루는 데 도움이 될 수 있다.