타임아웃

타임아웃이란?

- 화를 가라앉히고 분노를 진정시키는 방법
- 화가 났다는 신호를 알아채는 즉시, 그 상황에서 잠시 빠져나와 화난 상황을 멀리서 바라보며 새로운 마음으로 생각해보고 접근하는 것
- 시간은 짧게는 1, 2분, 길게는 하루가 걸릴 수도 있음

타임아웃의 기능

- 화 난 순간에 충동적으로 행동하는 것을 막아줘서 나중에 후회하지 않도록 함
- 괜찮은 대안을 생각할 수 있는 시간적 여유를 줌
- 자신의 마음과 행동을 통제하고 지킬 수 있음을 스스로에게 확인시켜 줌

타임아웃 종류

❶ '그만' 외치기

- 내가 이런 부정적인 생각을 하고 있다는 것을 알아차리고, '그만!'이라고 말한다.
- 속으로 해도 되지만, 가능하면 소리를 내면서 외치는 것이 더 효과적이다.

❷ 다른 곳으로 생각 돌리기

- 재미있는 소설책, 만화책, 잡지 등을 읽는다. 소리를 내어 읽는 것이 더 효과적이다.
- 관심 있는 주제를 검색하면서 인터넷 서핑을 한다.
- 구구단을 외운다.
- 양 한 마리부터 백 마리까지 센다.
- 100부터 1까지 거꾸로 센다.
- 취미생활과 관련한 생각을 한다. 좋아하는 음악, 미술, 게임 등에 대한 정보를 찾는다.

❸ 셀프토크 하기 : 자신에게 위안이 되는 말을 반복해서 하기

- 괜찮아, 괜찮을 거야. 아무 일도 일어나지 않을 거야.
- 그럴 수도 있지. 별것 아니야.
- 무슨 이유가 있겠지.
- 아직 모든 게 끝난 게 아니야.

❹ 유쾌한 기억이나 즐거운 상상하기

- 눈을 감고 호흡에 집중한다. 천천히 숨을 들이마시고 내쉰다.
- 편안하고 즐거운 장소를 떠올리거나 즐거웠던 순간을 떠 올린다.
- 최근에 본 웃겼던 텔레비전 장면, 친한 친구와 재미있게 놀거나 크게 웃었던 순간, 내가 좋아하는 사람의 얼굴 등을 떠 올려도 된다.
- 자신의 마음에 드는 즐거운 상상, 또는 편안하고 고요한 장면을 떠올려도 된다.
- 돌아올 때는 다시 호흡에 집중한다. 이완된 상태를 유지하면서 천천히 눈을 뜬다.

❺ 심호흡

- 가능한 편안한 의자나 침대 등에 편안한 자세로 앉거나 눕는다. 언제 어디서나 심호흡법을 하는데 익숙해지면 바로 다음 단계로 간다.
- 호흡을 천천히 한다. 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시고, 내쉴 때는 입을 살짝 벌려 길게 내쉰다. 하나에 들이마시고, 둘에 길게 내쉰다.
- 이완될 때까지 계속 호흡에만 집중하면서 천천히 숨을 들이마시고 내쉬는 것을 반복한다.

❻ 긴장 이완 훈련: 근육을 심하게 수축시켰다가 천천히 힘을 빼줌으로써 이완을 유도

- 가능하다면 편안한 자세로 앉는다. 먼저 호흡에 집중하면서 천천히 숨을 들이쉬고 내쉰다.
- 양쪽 어깻죽지에 힘을 주어 귀밑까지 바짝 끌어올려 붙인다. 목 주변과 어깨, 뒷목덜미에 심하게 긴장이 느끼질 것이다. 그 상태를 계속 느끼며 일곱까지 세어본다. 힘을 뺄 때는 천천히 일곱을 세면서 힘을 뺀다. 양 어깨와 목, 머리 등이 이완되는 것이 느껴질 것이다. 그 이완된 상태를 그대로 느낀다.
- 충분히 이완될 때까지 몸의 근육에 힘을 주었다 빼는 과정을 천천히 반복한다.

❼ 기분 전환하는 활동하기: 유쾌한 활동에 참여함으로써 기분을 전환

- 축구, 수영 등 운동하기
- 산책하거나 놀이공원 가기
- 신나는 음악 듣기나 노래 부르고 악기 연주하기
- 그림 그리거나 사진 찍기
- 블로그 등 SNS를 하거나 수다 떨기
- 영화보거나 드라마나 예능 프로그램 등 TV 보기
- 청소, 설거지, 요리하기
- 쇼핑가기
- 퍼즐 맞추기
- 책상이나 방 정리하기
- 박물관이나 미술관 등 전시물 감상하거나 공연 보러가기