

2021 초등 교사용 카드뉴스

# 분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐

학생의 분노조절을 도와주세요.

1. 학생의 스트레스를 찾아보기
2. 학생과 좋은 관계 맺기
3. 화내지 않았을 때 칭찬하기



예민한 기질

스트레스



학생들이 분노하는 원인은 크게 **두 가지**입니다.

- 1** 첫 번째는 기질적으로 감정이 예민한 경우입니다.
- 2** 두 번째는 스트레스가 많아지면서 참으려고 해도 참지 못해 화가 나는 경우입니다.

이 경우, 스트레스의 원인을 찾아 해결해주어 학생의 화를 줄일 수 있게 도와줍니다.

## 스트레스가 있는지 살펴주세요



스트레스가 쌓이면 쉽게 화를 내게 됩니다. 학생들이 스트레스가 있지 않은지 살펴주세요.

### 학생들이 흔하게 받는 스트레스는 다음과 같습니다.

- ✓ 학업에 대한 스트레스가 있을 때 : 학업부진, 학업성취에 대한 과도한 기대
- ✓ 또래관계에서 스트레스를 받을 때 : 괴롭힘, 사회기술의 부족
- ✓ 가정에서 스트레스를 받을 때 : 부모의 스트레스, 부모의 부적절한 양육

## 학생과 좋은 관계를 맺으세요.



학생을 도와주기로 생각했다면 학생과 우선 좋은 관계를 맺어야 합니다. 분노를 쉽게 느끼는 학생은 살면서 부정적인 피드백을 받은 경험이 많습니다. 선생님이 학생을 도와주려고 할 때도 자신을 도와주려고 한다가보다는 혼내려고 한다고 느낍니다. **우선, 선생님이 학생의 분노를 고치려고 하기 보다는 학생이 왜 화가 났는지에 관심을 가지시기 바랍니다.** 일단 학생의 말에 공감해주시기 바랍니다. 분노를 쉽게 느끼는 학생들 중에는 상황을 왜곡해서 인식하는 학생들이 많아서 공감이 힘들 수 있습니다.

3

학생과 좋은 관계를 맺으세요.

그래도 **다음의 요령**에 따라 공감을 해주세요.

### 잘못된 예

선생님 : 오늘 무슨 일이 있었니?

학생 : 친구가 저를 먼저 놀려서 제가 화가 나서 때렸어요.

선생님 : 친구가 놀린 것은 잘못된 것이지만 그래도 때리는 것은 안 된다.

학생 : 네 (**마지못해 받아들임**)

### 잘된 예

선생님 : 오늘 무슨 일이 있었니?

학생 : 친구가 저를 먼저 놀려서 제가 화가 나서 때렸어요.

선생님 : 친구가 어떻게 놀렸는데 그렇게 화가 났니? (**상황설명**)

학생 : 친구가 저보고 ~~ 했어요.

선생님 : 친구가 그렇게 말했을 때 어떤 기분이 들었고, 어떤 생각이 들었는지  
궁금하구나 (**생각과 기분 물어보기**)

학생 : 너무 화가 났어요. 매번 놀리고, 저를 만만하게 보는 것 같아요.

선생님 : 친구가 만만하게 본다니, 한두 번도 아니고 화가 날만도 하구나 (**공감**)

4

화를 내지 않으면 칭찬을 해주세요.

참 잘했어요!



화를 내고 나서 학생과 이야기하고 문제점을 교정하려는 것보다 화를 내지 않았을 때 학생에게 관심을 주는 게 효과적입니다. 칭찬스티커를 이용하여 화를 내지 않았을 때 칭찬을 해주세요. 분노조절이 잦은 학생일수록 칭찬의 간격을 짧게 하면 좋습니다.

5

## 학생이 화가 났을 때 대처방법



학생이 화를 내는 순간이 있을 수 있습니다.

그럴 때를 대비해서 화나는 순간에 학생이 화를 진정 시킬 수 있는 방법을 교육해주세요.

화가 났을 때는 복식호흡을 하면서 천천히 숨을 쉬거나 찬물로 세수하는 방법이 화를 가라앉히는데 도움이 됩니다.



분노조절의 문제가 가벼운 경우 위의 방법으로도 학생이 좋아질 수 있습니다. 하지만 분노조절이 어려운 경우는 위의 방법으로도 개선이 불충분할 수도 있습니다.

부모들은 학교 상황을 잘 모르기 때문에 선생님을 통해 연락받지 않으면 학생이 잘 지내는 것으로 생각합니다.

부모에게 오늘 학생이 노력하고 개선된 점은 무엇이고, 남아있는 어려움은 무엇인지 자주 연락을 드리는 게 좋습니다.

발행 2021년 10월

2021 초등 교사용 카드뉴스

# 분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터  
기  
영  
정  
신  
건  
강  
지  
원  
센  
터