

2021 중고등 교사용 카드뉴스

# 사춘기 학생과의 대화법



학생정신건강지원센터  
학  
생  
정  
신  
건  
강  
지  
원  
센  
터

# 사춘기 **학생의 마음**을 이해해주세요.



**사춘기**는 몸과 마음이 아이에서 어른으로 **성장해가는 시기**입니다.

사춘기에는 호르몬의 변화와 함께 많은 정신신체적인 변화가 일어납니다. 사람의 뇌에서 전두엽은 생각하고 판단하고 종합하고 우선순위를 정하고 조절하는데 중요한 역할을 하며 변연계는 본능, 욕구, 쾌락, 감정을 주관하는 역할을 합니다.

사춘기 학생들의 뇌는 전두엽은 아직 미성숙한데 반해 변연계의 발달은 더 빠르며 이러한 불균형한 발달 속도로 인해 충동적이고 공격적인 성향을 보일 수 있습니다. 이러한 사춘기 **학생들의 정신신체적인 변화를 잘 이해하고 받아들여야** 선생님이 사춘기 학생들을 대하는데 큰 도움이 될 것입니다.



## 대화법 1

# 사춘기 학생과의 대화에서 가장 중요한 부분은 “잘 들어주기”입니다.

- ✓ 사춘기 학생과의 대화에서 가장 중요하며 기본적인 부분은 “잘 들어주기”입니다. 학생들의 감정 상태나 마음을 선부르게 판단하여, 지시하듯이 말을 한다거나 통제하려 하지 말고, 잘 들어주는 것이 무엇보다 중요합니다.
- ✓ 핵심은 경청과 공감입니다. 잘 들어주고 있는 그대로 받아들이주는 것입니다. 단 감정을 받아들이주는 것이지 행동을 받아주는 것은 아닙니다. 학생의 이야기를 잘 들어주고, 수용해주고, 감정에 공감해주는 것이 핵심입니다.
- ✓ 문제해결에 급급하지 말고, 학생의 감정에 여러 겹이 있을 수 있음을 이해하여, 열린 질문으로 탐색해야 합니다.



## 대화법 2

# 학생 개개인의 **특징**과 **장점**을 잘 기억하여 주세요.

- ✓ 개개인의 특징과 장점을 잘 살피 주세요.
- ✓ 지나가듯 해주는 한마디에도 학생들은 선생님의 관심을 받고 있다는 느낌을 느끼고 자존감이 향상될 수 있습니다



## 대화법 3

# 교실에서 문제가 발생했을 때에는 다음과 같은 태도로 상담해보세요.

- ✓ 학생이 너무 흥분한 상태이거나 대화를 하기 힘든 상황일 때는 잠시 **준비할 수 있는 시간**을 주세요. 선생님이 학생이 말하는 것은 무엇이든 들을 준비가 되어있다는 것을 알려주세요.
- ✓ 학생과 상담할 때에는 **선생님이 걱정하고 있다는 솔직한 태도**로 대하며, 학생이 말하는 것에 대해 판단하고 훈육하는 것만을 목표로 하지
- ✓ 학생의 고민에 대해 그 자리에서 바로 해결책을 제시하려기보다는 학생의 **마음을 수용**해주고 앞으로 계속 함께 도와주겠다는 메시지를 주세요.

예를 들어, “앞으로 개네들이 절대 괴롭히지 못하게 선생님이 혼내줄게” 보다는 “친구들이 자꾸만 OO를 속상하게 하는 말들을 했구나. 많이 속상했겠다. 먼저 말해줘서 고맙고, 나쁜 말을 한 친구들에게는 선생님이 경고를 줄 것이고, 그런 일이 생기지 않도록 선생님이 노력할게. 앞으로도 선생님과 함께 의논해보자.” 라고 이야기하는 편이 좋습니다.

- ✓ 정신건강문제를 가진 학생이 교실의 규칙에 수긍하지 못한다면 개인적으로 상담해볼 수 있습니다. 이때는 **허용되고 허용되지 않는 행동을 명확하게 한계를 설정**하고, 학생의 감정은 받아주되, 한계설정을 해주는 것이 필요합니다.
- ✓ 학생에 대해 **지속적으로 관찰하고 기록**해놓는다면 학생의 행동에 대해 보다 구체적으로 부모님이나 정신건강전문가와 논의할 수 있으며, 교실에서 도와줄 수 있는 방법을 찾는 데 도움이 됩니다.

## 대화법 4

**실수에 관대하고 시행착오를 통해  
배울 수 있게 해주세요.**

- ✓ 어른들은 미리 일어날 일들에 대해서도 전체적인 상황을 볼 수 있지만 사춘기 학생들은 전체적인 상황이 머릿속에 그려지지 않습니다. 따라서 선생님은 **인내심을 가지고 가이드 역할**을 해 주시는 게 좋습니다.

## 대화법 5

**평소와는 다른 아래와 같은 행동들이 지속되면  
**정신건강 전문가**를 찾으세요.**

- ✓ 학생이 지속적으로 우울해 하거나 죽고 싶다는 표현을 할 때
- ✓ 반복적인 자해충동
- ✓ 지속적인 무단결석, 지각, 가출
- ✓ 잦은 감정이복으로 친구 및 주변사람과 충돌이 많을 때
- ✓ 특별한 원인 없이 지속되는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 신체적인 증상

발행 2021년 11월

2021 중고등 교사용 카드뉴스

# 사춘기 학생과의 대화법

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터