

2021 중고등교사용 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



학생정신건강지원센터

분노의 원인 알아내기

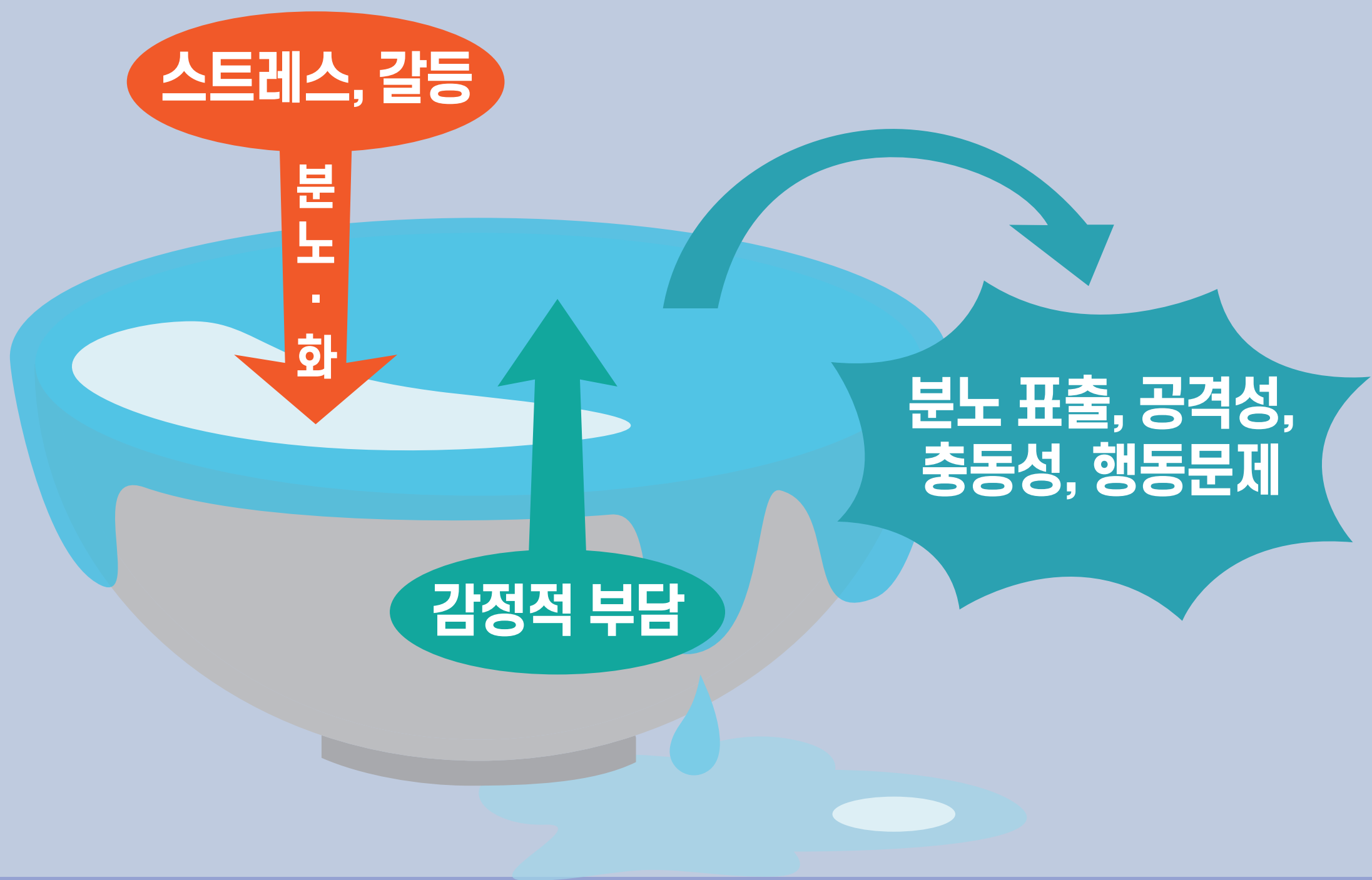


학생들이 분노하는 원인은 크게 **두 가지**입니다.

- 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

스트레스를 해결하지 못한 상태에서 분노조절이 안 되는 것을 고치려 하면 상황이 점점 악화될 수 있습니다.

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 자기를 도와주려고 한다가보다는 혼내려고 한다고 느낍니다. 우선, 선생님이 학생의 분노를 고치려고 하기 보다는 학생이 왜 화가 났는지에 관심을 가지시기 바랍니다. 분노를 쉽게 느끼는 학생들 중에는 상황을 왜곡해서 인식하는 학생들이 많아서 공감이 힘들 수 있습니다.



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**)



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.

5

분노조절이 어려운 학생의 부모와 연락하기



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.



전문기관에 연계하기



강렬한 분노, 과민함, 충동성을 보이는 경우 학생을 주의 깊게 살펴야 합니다.

안타깝게도 청소년기의 반복되는 분노조절의 실패는 포괄적인 평가와 치료계획을 요합니다.

문제가 반복되면 교사가 직접 개입하기보다는 전문기관의 연계를 고려하여야 합니다.

발행 2021년 10월

2021 중고등교사용 카드뉴스

분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터