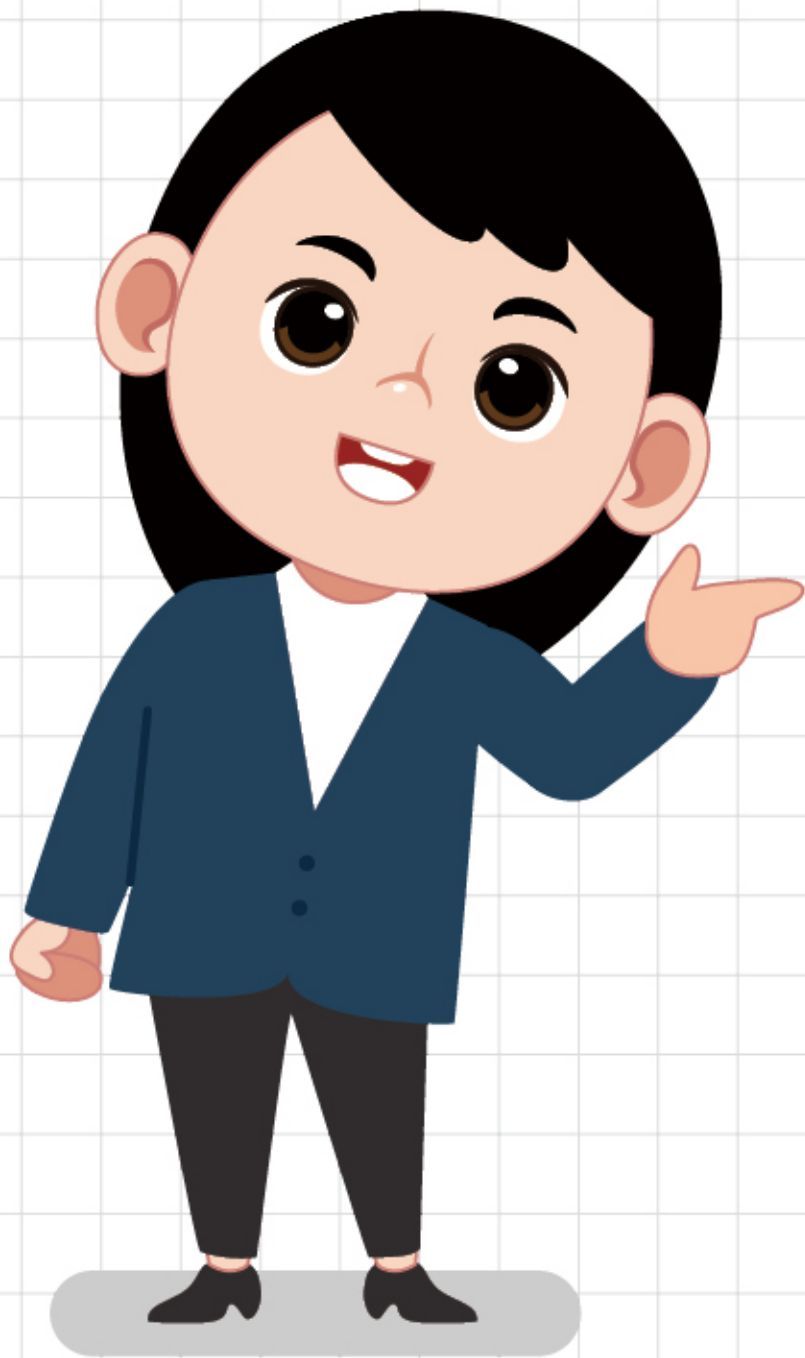


# 분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐



# 어떻게 학생들의 분노 조절을 도울 수 있을까요?



- 1 학생의 스트레스를 찾아보기
- 2 학생과 좋은 관계 맺기
- 3 화내지 않았을 때 칭찬하기를 통해 도와줄 수 있습니다.

이번 뉴스레터에서는 **학생의 분노 조절을 돕기**  
**위한 교사들의 대처방법**에 대해 살펴보겠습니다.

## 분노의 원인 알아내기

학생들이 분노하는 원인은 크게 **두 가지**입니다.

- 1 첫 번째는 **기질적으로** 감정이 예민한 경우
- 2 두 번째는 **스트레스가 많아지면서 참으려고 해도 참지 못해 화가** 나는 경우
  - 이 경우는 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 스트레스



**학업에 대한 스트레스가 있을 때:**  
학업부진, 학업성취에 대한 과도한 기대



**또래관계에서 스트레스를 받을 때:**  
괴롭힘, 사회기술의 부족

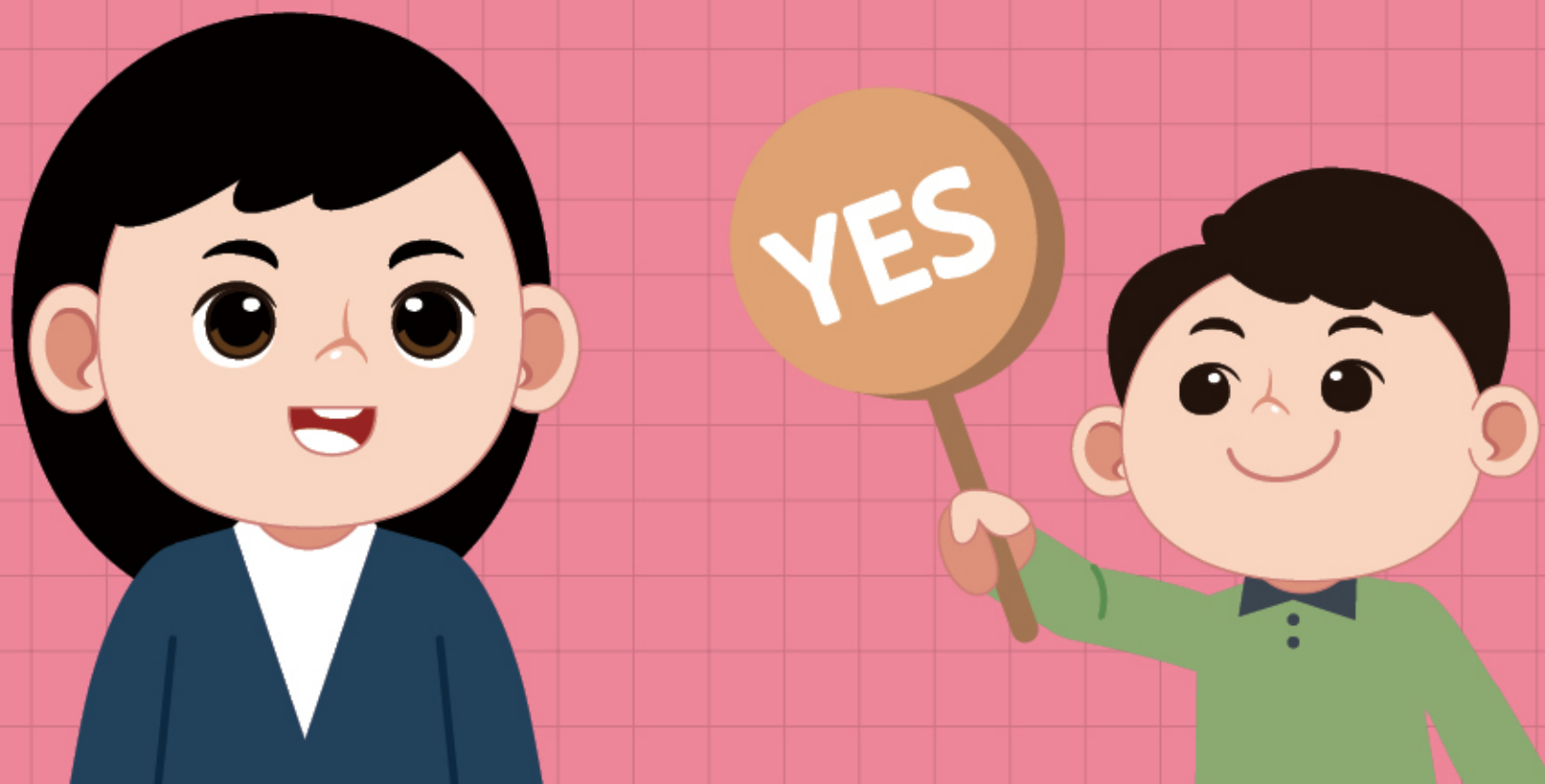


**가정에서 스트레스를 받을 때:**  
부모의 스트레스, 부모의 부적절한 양육

## 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 한다가 보다는 혼내려고 한다고 느낍니다. 좋은 뜻으로 선생님이 학생에게 “화내지 말라”라고 교육하더라도 학생은 “내가 문제가 있고 선생님이 나를 싫어 하는구나”라고 받아들입니다.



**우선, 선생님이 학생의 분노를 고치려고 하기 보다는 학생이 왜 화가 났는지에 관심을 가지시기 바랍니다.**

"화가 났어도 때리는 것은 안 돼"라는 말을 한번 참으시고, 일단 학생의 말에 공감 해주시기 바랍니다. 분노를 쉽게 느끼는 학생들 중에는 상황을 왜곡해서 인식 하는 학생들이 많아서 공감이 힘들 수 있습니다.

그래도 다음의 요령에 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 화가 났니? **상황설명**

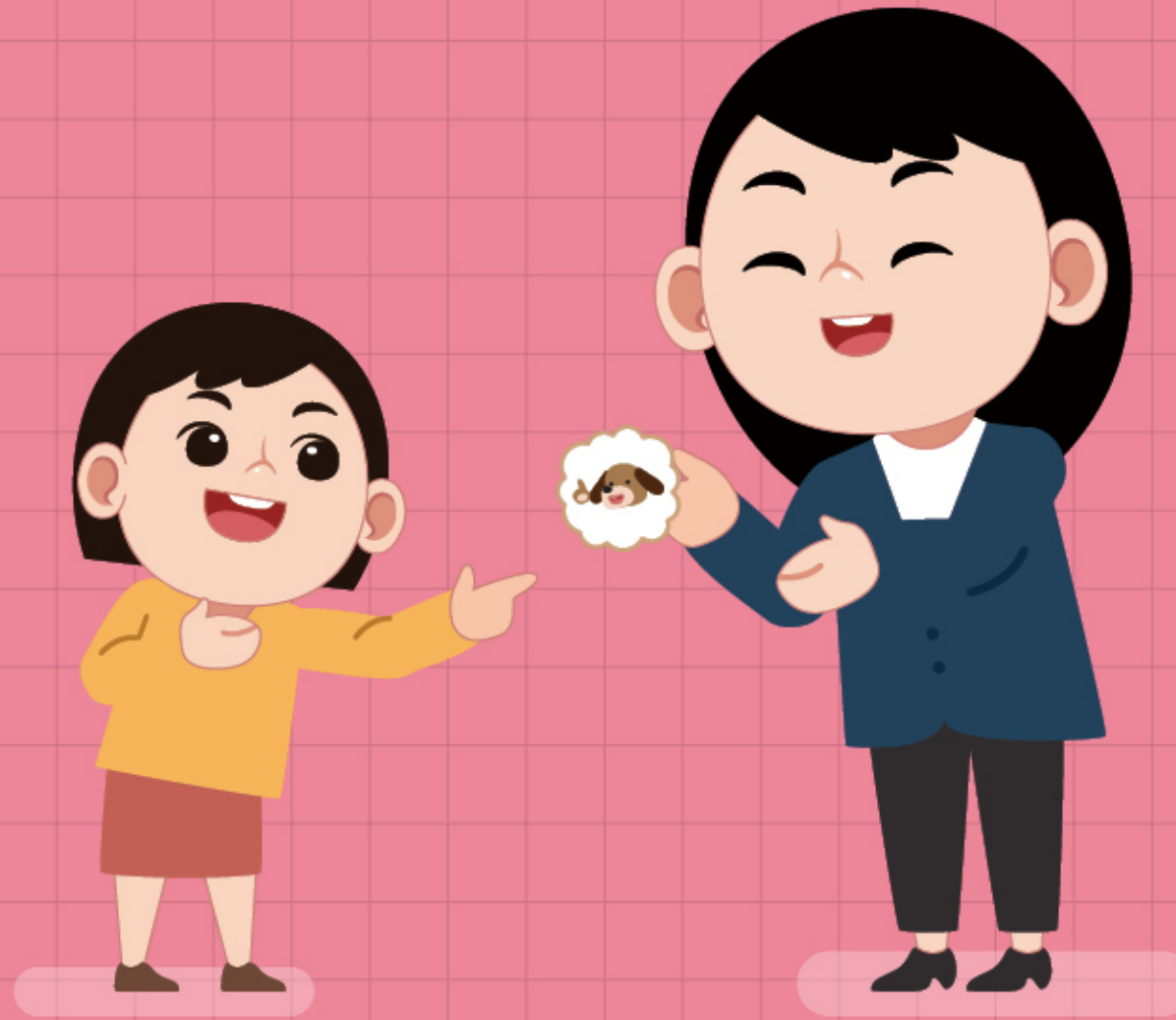
학생: 친구가 저보고 ~~ 라고 했어요.

선생님: 친구가 그렇게 말했을 때 어떤 기분이 들었고, 어떤 생각이 들었는지 궁금 하구나 **기분과 생각 물어보기**

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

선생님: 친구가 만만하게 본다니, 한두 번도 아니고 화가 날 만도 하구나 **공감**

# 화를 내지 않으면 칭찬을 해주세요.



- 화를 내고 나서 학생과 이야기하고 문제점을 교정하려는 것보다 화를 내지 않았을 때 학생에게 관심을 주는 게 효과적입니다.

(ex. 칭찬 스티커 등)

- 분노조절이 잦은 학생일수록 칭찬의 간격을 짧게 하면 좋습니다.

(ex. 하루에도 몇 번 화를 내는 학생의 경우, 매시간이 끝날 때마다 화를 안냈을 때 칭찬)

# 학생이 화가 났을 때 대처방법

- 학생이 화를 내는 순간이 있을 수 있습니다. 그럴 때를 대비해서 **화나는 순간에 학생이 화를 진정 시킬 수 있는 방법을 교육**해주세요.  
(ex, 복식호흡하면서 천천히 숨을 쉬기, 찬물로 세수 등)



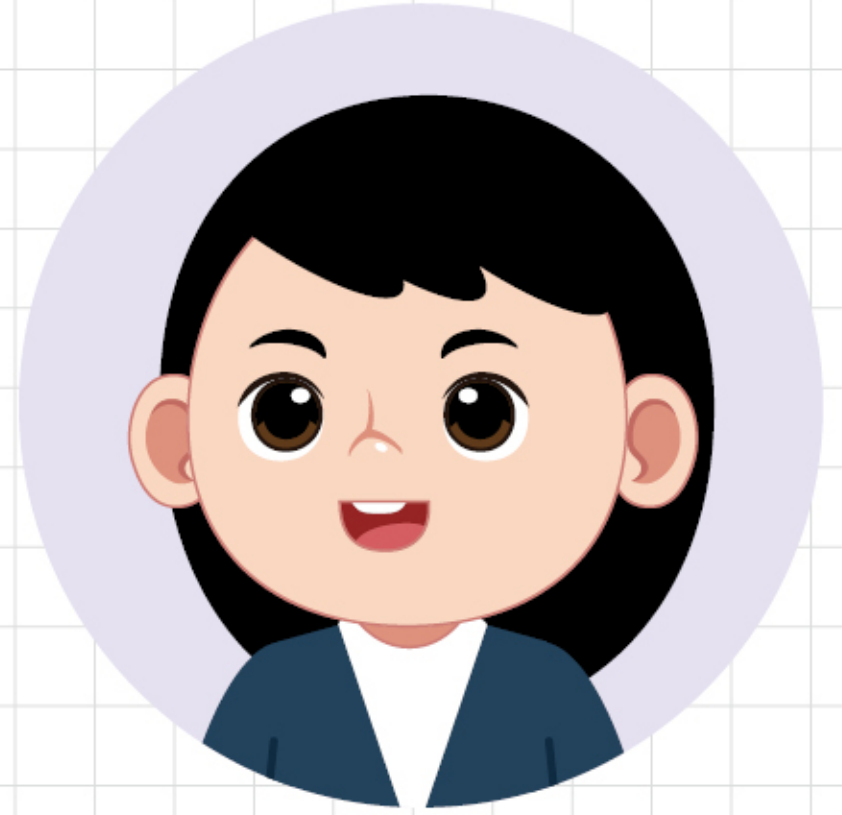
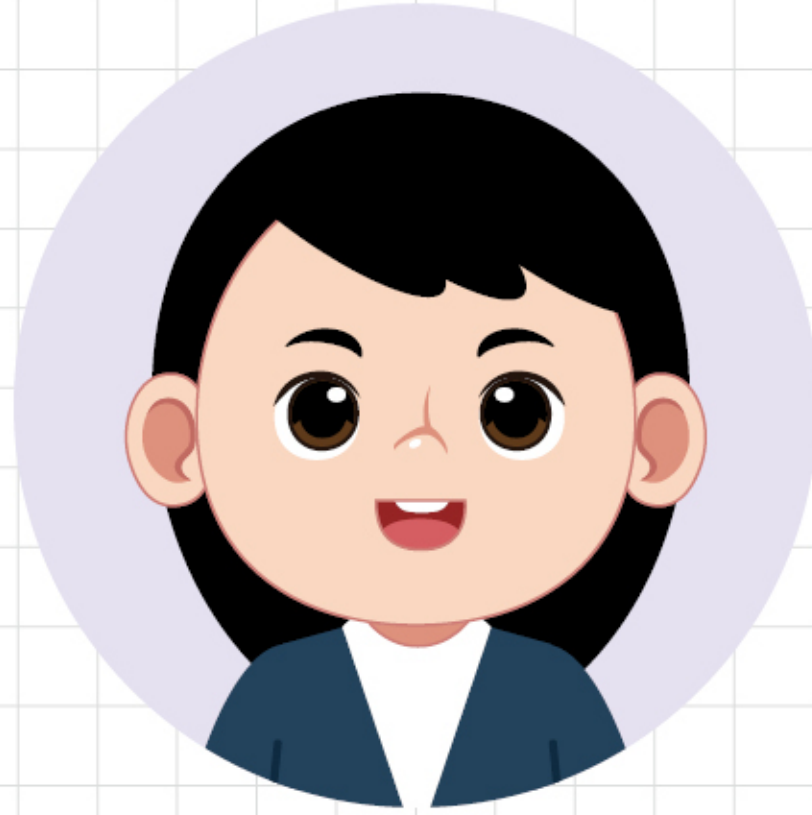
## 분노조절이 어려운 학생의 부모와 연락하기

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.



**더 많은 정보가 필요하시면**

**교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4638)에**

**문의해주세요.**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가  
대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.



**학생정신건강지원센터**  
School Mental Health Resources and research Center