

어린이들이 감정에 대해 배우는 것이 중요한 이유는 무엇입니까?



스스로의 감정을 조절할 줄 아는 어린이들은:



가족이나 친구들과 **더 잘 어울립니다.**



어려운 상황이 닥쳐도 계속 노력 하는 모습을 보입니다.



학습 중에 **집중을 더 잘하고** 보다 **높은 참여도**를 보이게 됩니다.



더 높은 **자존감**을 갖게 됩니다.



때리거나 뺨을 부리거나, 타인과의 관계에서 **움츠러듭니다.**



남에게 놀림을 받거나, 싸움에 말려들거나, 학교에서 **말썽을 일으킬** 가능성이 많습니다.



십대 청소년이 되었을 때 **알콜** 또는 **약물 문제**를 일으킬 소지가 **높습니다.**

Pre-K 에서는 다음과 같이 어린이들이 스스로의 감정을 조절하도록 가르칩니다:



감정을 표현하는 단어 학습 행복함, 슬픔, 무서움.



강렬한 감정을 깨닫기 마음과 신체로 느낄 때.



감정 표현 적절하게 하기.



마음을 가라앉히는 방법 알기 필요할 때 기분이 나아지는 방법 알기.