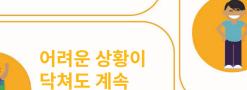
스스로의 감정을 조절할 줄 아는 어린이들은:



가족이나 친구들과 더 잘 어울립니다.



학습 중에 집중을 더 잘하고 보다 보이게 됩니다.



노력 하는 모습을

보입니다.



더 높은 자존감을 갖게 됩니다.

자신의 감정을 조절하는 법을 아직 배우지 못한 어린이들은 다음과 같이 할 가능성이 더 많습니다:



때리거나 땡깡을 부리거나. 타인과의 관계에서 움츠러듭니다.



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



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



감정을 표현하는 단어 학습 행복함, 슬픔, 무서움.



조절하도록 가르칩니다: 강렬한 감정을 **깨닫기** 마음과 신체로 느낄 때.



감정 표현 적절하게 하기.



마음을 가라앉히는 방법 알기 필요할 때 기분이 나아지는 방법 알기.