



# 감정의 나침판

## 1 감정

### ★의미

어떤 현상이나 사건을 접했을 때 일어나는 느낌이나 기분 (기쁘다, 슬프다, 화난다, 두렵다, 미안하다, 혐오스럽다 등)

### ★역할

- 인간이 생존하고 사회에 적응할 수 있도록 함
- 어떻게 행동해야 할지 방향을 알려주고 필요한 정보를 알려주는 나침반 역할을 함
- 유쾌한 감정뿐 아니라 불쾌한 감정도 살아가는데 필요함
- 불쾌한 감정은 위협이나 위협을 주는 상황에서 벗어날 수 있게 함

## 2 감정조절

### ★의미

자신과 타인의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 상황에 맞게 표현하거나 문제해결에 도움이 되는 방향으로 표현할 수 있도록 하는 과정

### ★효과

- 교우관계 및 인간관계가 좋아짐
- 학습능력이 향상됨
- 집중력이 향상됨
- 스트레스 조절능력이 생김
- 변화에 능동적으로 대처하게 됨
- 질병에 덜 걸리고 건강한 생활을 하게 됨
- 문제해결능력이 향상됨
- 사회적 적응능력이 향상됨

