

감정

문제



사라 게브하르트(Sarah Gebhardt) 박사, NCSP

2023년 9월 27일

1

인사말!
나에 대해 조금...

- 면허가 있는 임상 및 학교 심리학자;
- 34학군에서 12년;
- 기타 훈련 및 업무 환경에는 치료 학교, 병원 진료소, 개인 실습이 포함됩니다.
- 저는 파트너인 Fred와 함께 시카고에 살고 있습니다. 우리는 몇 주 안에 우리 딸을 낳을 예정입니다!
- 여행, 독서, 새로운 것을 시도하는 것을 좋아합니다. 요리법(특히 초콜릿이 포함된 요리법).



2

어떻게 연결하나요?

나처럼...

1. 다음에 해당하는 진술을 들을 때
너, 일어나.
2. 우리의 연결을 알아차리기 위해 또 누가
서 있는지 주위를 둘러보세요.

삼

목차

01

왜...

감정이 중요합니까?

02

어떻게...

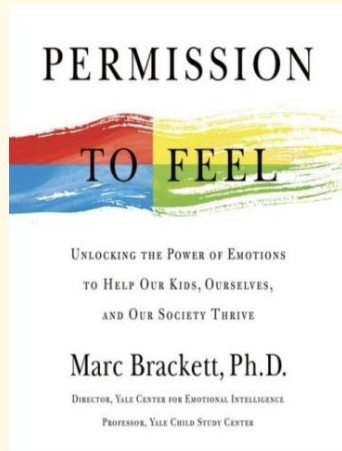
학교에서는 건전한 감정 표현을 지원합니까?

03

무엇...

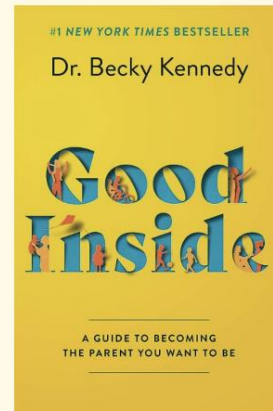
부모가 그렇게 하면 가정에서의 정서적 성장을 지원할 수 있습니까?

몇 가지 핵심 리소스...



느낄 수 있는 허가
마크 브래킷, 박사

굿 인사이드 베키 케네디 박사

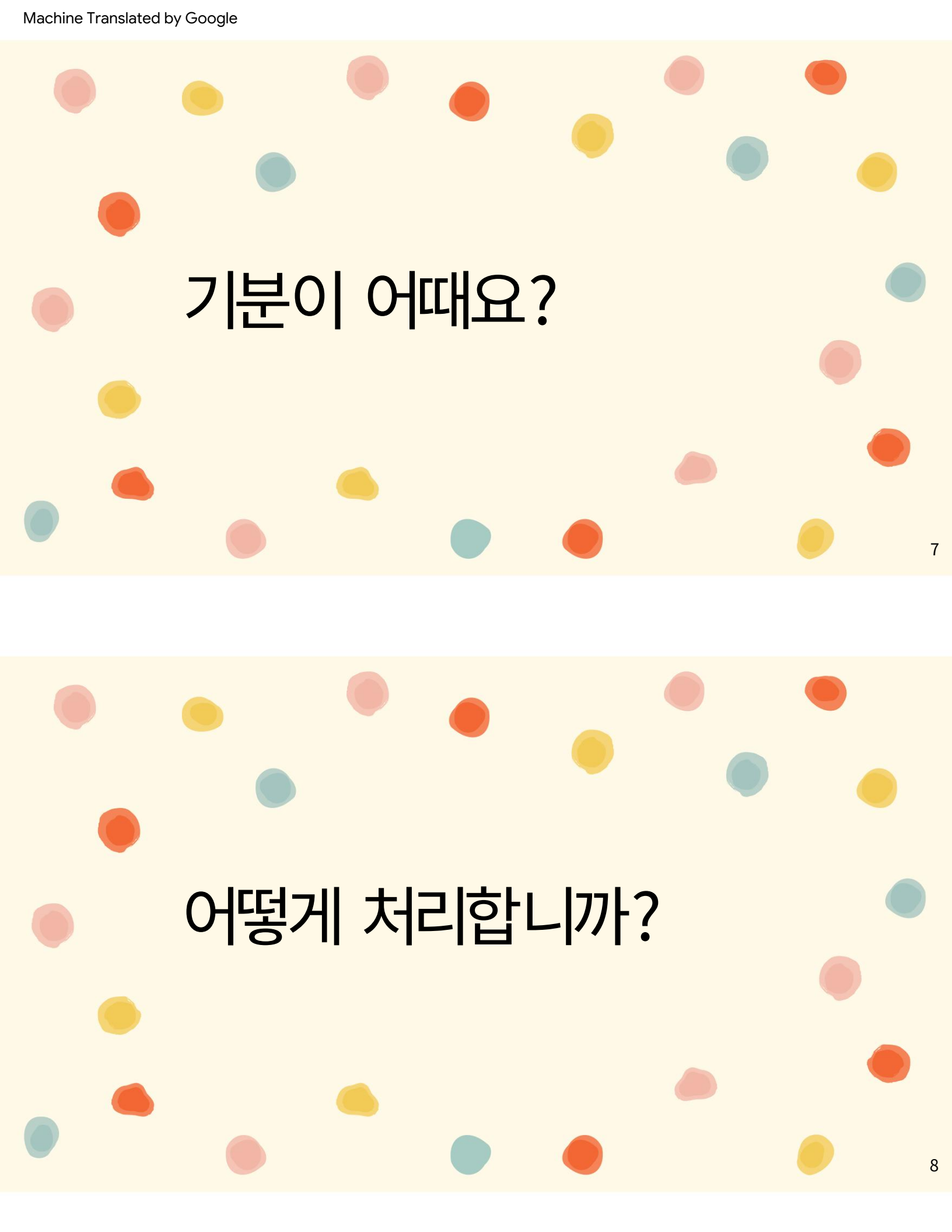


5

01

왜...
감정이 중요합니까?

6

The background of the slide is a light cream color, decorated with numerous small, hand-painted style circles in shades of pink, orange, yellow, and teal. These circles are scattered across the entire slide area.

기분이 어때요?

7

The background of the slide is a light cream color, decorated with numerous small, hand-painted style circles in shades of pink, orange, yellow, and teal. These circles are scattered across the entire slide area.

어떻게 처리합니까?

8

감정은

정보

“감정은 접근(피하지 말고)하라는 신호입니다”

9

판사가 아닌 감정 과학자가 되어 보세요

► An Emotion Scientist

- Is open, curious, and reflective
- Views *all* emotions as information
- Is in learner mode (investigates)
- Wants to get “granular”
- Has a “growth mindset”

► An Emotion Judge

- Is critical, closed, and ignores emotion
- Views emotions as “error”
- Is in knower mode (assumes)
- Clumps emotions as good or bad
- Has a “fixed mindset”



감정의 영향

주의와

메모리



결정

만들기



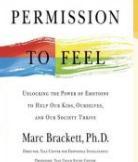
관계



건강



창의성



11

"My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives."

MARC BRACKETT

WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM

12

건강을 지원하는 일부 기술

감정 표현

1

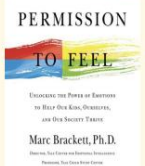
인식하고
이해하다

2

우리의 구축
감정
어휘

삼

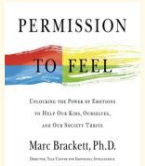
이름을 짓고
규제하다



13

1

인식하고 이해하다



14

[illegible]

NAME IT
to
TAME IT
episode 8
stressed



어떻게...

02 우리는 건강을 지원합니까?
학교에서 감정표현?

“Emotions matter,
and they matter a
great deal in school.
Everyone needs
emotional intelligence
and opportunities to
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence

D34 커리큘럼 리소스 및 루틴



- 감정 관리 2단계 단위 • 규제
영역



- SEL 체크인
 - 소프트웨어 스타트



우주자원

- 차분한 교실
코너
- 운동실
- 적극적인 진정
센터
- 켄덴

인적 자원

- 선생님!
- 관리자
- 사회복지사
- 심리학자
- 지원 직원
- ALOP •
- SRO



21

무엇...

03 부모가 할 수 있는 일
집에서 정서적 성장을
지원합니까?

22

육아하는 동안
어떤 기분을
느끼
고 싶나요?

23

탄력성 >
행복

24

지원하는 몇 가지 전략 가정에서의 건강한 정서적 양육

1

콩
감정
과학자

2

두가지
사실이다

삼

그것에 대해 얘기!

25

1 감정 과학자가 되어 보세요... 집에서



26

2

"Two Things are True:

Boundary

iPad time is over and

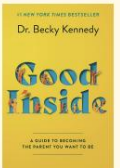
Validation

it makes sense you feel upset about it.

Ending screen time is hard for me too."

Empathy

"TTAT" is an effective tool for kids of all ages.



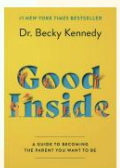
EXAMPLE WITH BABIES:

"Two things are true. Your bottle isn't ready yet and you really want it right now. I know sweetie... Waiting is so hard."



EXAMPLE WITH YOUNG KIDS:

"Two things are true. It's time for bed and you really wish you could stay up later. I remember always wanting to stay up too."



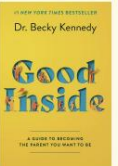
EXAMPLE WITH TWEENS:

"Two things are true. You want your own Instagram account and I'm not comfortable with that yet. I know that's annoying, and I'd love to talk about other ways to give you more freedom."

.....

EXAMPLE WITH TEENS:

"Two things are true. You want to go out with your friends and I'm not comfortable with the current plan. I know it stinks when parents say no; let's figure out something we can agree on."



29

3 그것에 대해 이야기하십시오!

최근 연구에 따르면, 부모가 자녀에게 스트레스를 숨기려고 하면 따뜻함과 참여도가 낮아지고 자녀의 스트레스 감정이 무심코 증가할 수 있는 것으로 나타났습니다.

- 워터스, 카밀로위츠, 웨스트, 멘데스, 2020

Explaining Your Emotions To Your Child:

"Just like we talk about your big feelings...
adults have big feelings too."

@drbeckyathome

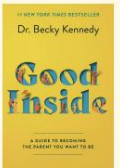
**Sometimes I need a bit of time to myself
to care for the feelings in my body.**

In these moments, I'm not leaving you,
I'm not mad, and you didn't do anything wrong.

**I'm still your strong Papa
who loves you so much."**

We can avoid inducing guilt or responsibility
by owning our feelings and asserting our permanence.

Dr. Becky



31



32

질문이 있으신가요?



33

감사해요!

질문있으세요? youremail@freepik.com
+91 620 421 838

yourcompany.com

크레딧: 이 프레젠테이션 템플릿은 Flaticon 의 아이콘
과 Freepik 의 인포그래픽 및 이미지를 포함하여 Slidesgo 에서
제작되었습니다.

귀속을 위해 이 슬라이드를 보관하십시오.



34