

● 정서교육

- 분노를 적절히 표현하는 능력 = 정서능력
- 분노를 적절히 표현하는 능력을 길러주는 것 = 정서교육

● 정서 교육의 필요성

- 자기 자신의 건강을 위해서
- 바람직한 인간 관계를 위해서

● 정서 교육의 단계

- (1) 인식 및 수용 :
자신이 어떤 정서 상태에 놓여있는지 확인.
- (2) 분석 : 긍정적인 정서와 부정적인 정서
- (3) 해결 : 정서적 인지적 행동적으로 도움을 줄 수 있는 인적 자원을 통한 지지체제 모색