



Viem sa ukl'udniť

Malé deti zažívajú stres rovnako ako dospelí. Zvládanie stresu sa začína vtedy, keď deti dokážu identifikovať svoje pocity zmätenia, strachu, hnevu a frustrácie. Poskytovanie pozitívnych spôsobov, ako konštruktívne vyjadriť a kontrolovať impulzy, pomáha deťom budovať vzťahy a riadiť ich správanie.

Tu je niekoľko pozitívnych spôsobov, ako sa vysporiadať s týmito emóciami:

1. Ukl'udni sa, zhlboka sa nadýchni
2. Vysvetli, čo cítiš
3. Povedz, čo potrebuješ

*Každý počas dňa
pocituje celý rad
rôznych emócií.*

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Sebaovládanie je sociálna a emocionálna vzdelávacia kompetencia, ktorá pomáha deťom efektívne regulovať svoje emócie, kontrolovať impulzy, zvládať stres a stanovovať a dosahovať ciele. Tieto aktivity pomáhajú deťom budovať emocionálne povedomie, reflexiu a upokojujúce zručnosti.

Zahrajte si to!

Požiadajte dieťa, aby vytvorilo pantomínové pohyby, ktoré sprevádzajú každý z troch krokov na riešenie ich pocitov, aby im pomohli spomenúť si, čo majú robiť, keď sa ocitnú v nepríjemných situáciách. Napríklad zdvihnite ruku do pozície "stop" na upokojenie, prekrížte ruky, aby ste vysvetlili, ako sa cítite, a dotknite sa úst, aby ste povedali, čo potrebujete.

Premýšľajte nad tým!

Nechajte dieťa zamyslieť sa nad situáciou, kedy cítilo rôzne emócie. Požiadajte ho, aby analyzovalo situáciu a pomenovalo emócie, ktoré cítilo. Nechajte ho diskutovať o spôsoboch, ako by mohlo použiť spomenuté tri stratégie v danej situácii.

Mnoho detí pocituje pocity neistoty, úzkosti a strachu v dôsledku nástupu COVID-19. Potrebujú šancu podeliť sa o svoje myšlienky a pocity a klásť otázky. Uistite sa, že ste presne informovaní a pripravení vzdelávať svoje dieťa s vedomím, že tieto informácie sa neustále vyvíjajú. Získajte informácie od: The Centers for Disease Control (CDC) at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.