

Identifikácia a pomenovanie emócií

Emócie sú mentálne a fyzické reakcie, ktoré máme na svet okolo nás a na naše vlastné skúsenosti. Pochopenie emócií a schopnosť identifikovať a pomenovať emócie sú pre adolescentov nevyhnutnými schopnosťami sebauvedomenia.

Tu je niekoľko slovných definícií emócií, ktoré môžu pomôcť vašmu adolescentovi jasnejšie opísať svoje pocity:

- úzkostlivý— nervózny, ustarostený, znepokojený
- odhodlaný — silný a ovládajúci sa
- ranený—nahnevaný alebo urazený niečim
- ospravedlňujúci— ospravedlňujúci sa za niečo
- extatický — potešený, zvlášť šťastný
- zaujatý — zvedavý alebo zaujatý
- vyčerpaný — veľmi vyčerpaný
- vystrašený - vydesený alebo znepokojený
- žiarlivý — cítiť alebo prejavovať závisť od úspechov, výhod alebo majetku niekoho iného
- opatrný — opatrný alebo pozorný
- podráždený — našťvaný alebo pohoršený

Na vysvetlenie toho, ako sa ľudia cítia, sa často používajú jednoduché slová, ako napríklad šťastný, smutný, nahnevaný alebo vystrašený. Tieto slová však nemusia vždy popisovať, ako sa skutočne cítia.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho adolescenta

Sebapoznanie je sociálna a emocionálna vzdelávacia kompetencia, ktorá pomáha adolescentom lepšie porozumieť ich emóciám, myšlienkam a hodnotám a ako ovplyvňujú ich správanie. Medzi zručnosti zamerané na sebavedomie patria: identifikácia emócií, presné sebapoznávanie, sebauvedomenie, rozpoznanie silných stránok a sebavedomie. Tieto činnosti môžu pomôcť adolescentom identifikovať a pomenovať svoje emócie.

Vytvor si denník!

Každý člen rodiny môže založiť svoj osobný denník a zaznamenať svoje emócie a spôsoby, ako sa cítia v určitých situáciách, a to pomocou emocionálnych slov definovaných v tomto dokumente.

Buď kreatívny!

Vytvorte príručku „Porozumenie emóciám“ pre svoje deti. Na opis každej emócie použite fotografie výrazov tela a výrazov tváre spolu so slovami opisujúcimi emócie. Podel'te sa o svojho sprievodcu s inými rodinami.

Mnoho adolescentov pociťuje 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>.



Lions Quest is a social and emotional learning program of Lions Clubs International Foundation.