

## Naučiť sa upokojiť sa a reflektovať

V takýchto časoch je úplne normálne prežívať ťažké emócie. Identifikácia a pomenovanie týchto pocitov, ako aj spôsoby učenia sa pokojne reagovať, sú užitočné zručnosti sebaovládania, ktoré pomôžu deťom a dospelým zažiť lepšie skúsenosti.

Tu je niekoľko spôsobov pomenovania, upokojenia a reflexie emócií:

1. Všimnite si pocit vo vašom tele a uznajte, že je to pre danú situáciu prirodzené.
2. Nájdite slovo, ktoré pomenuje vaše emócie čo najpresnejšie.
3. Upokojte svoje emócie:
  - Desiatimi hlbokými nádychmi
  - Prechádzkou, aby ste sa z danej situácie vymanili
  - Spísaním svojich pocitov
  - Hovorením o svojich pocitoch s dôveryhodným členom rodiny alebo priateľom
4. Zamyslite sa nad tým, čo sa stalo a ako sa môžete pripraviť na podobnú situáciu v budúcnosti alebo jej zabrániť.

*Každý počas dňa  
pocituje celý rad  
rôznych emócií.*

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Sebaovládanie je sociálna a emocionálna vzdelávacia spôsobilosť, 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 schopnosti.

### Vytvorte si inventár!

V nasledujúcich dňoch si urobte inventár „pocitov“ a sledujte, ako sa cítia po celý deň. Venujte pozornosť situáciám, ktoré spôsobili ich pocity a ich reakcie. Tieto kroky použite na upokojenie a reflexiu ťažkých emócií.

### Nakreslite plagát!

Nakreslite plagát s obrázkami, s ktorými by sa spájali pred, počas a po pocitoch pomocou krokov na upokojenie a reflexiu ťažkých emócií. Potom vymyslíte pozitívne príslovie, ktoré môže rodina prijať ako motto.

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>.