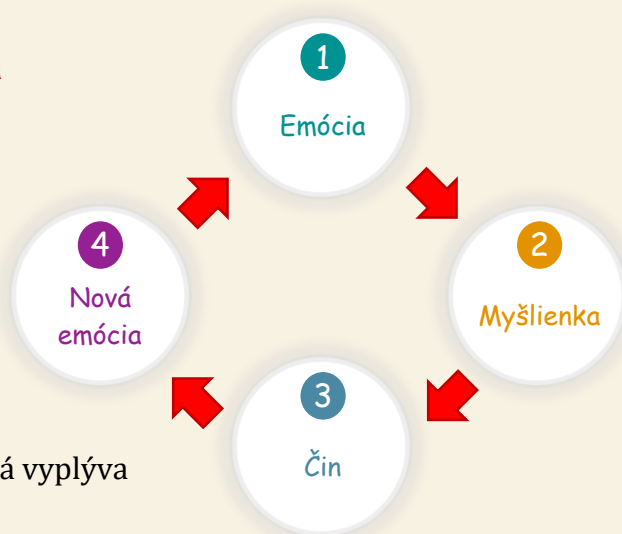


Emócia-Myšlienka-Čin-Nová emócia

Schopnosť detí rozpoznať, ako ich emócie ovplyvňujú ich myslenie, prispieva k sebauvedomeniu každého dieťaťa. Naučiť sa používať myšlienky a činy na efektívne zvládanie emócií rozvíja schopnosť dieťaťa ovládať sa.

Naučte svoje dieťa process Emócia-Myšlienka-Čin-Nová emócia pre pozitívne vyjadrenie myšlienok, činov a emócií:

1. **SÚČASNÁ EMÓCIA** Identifikujte zložitú emóciu, ktorá vyplýva zo situácie.
2. **POZITÍVNA MYŠLIENKA** Premýšľajte o pozitívnych výsledkoch pre túto situáciu.
3. **POZITÍVNY ČIN** Konajte na základe pozitívnej myšlienky.
4. **NOVÁ EMÓCIA** Uvedomte si, ako sa mohli zmeniť vaše emócie.



Pripomeňte dieťaťu, že negatívne myšlienky a emócie sú úplne prirodzené. Používanie procesu Emócia - Myšlienka - Čin - Nová emócia pomáha deťom vyhnúť sa tomu, aby v nich tieto negatívne myšlienky neopotrebovali.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Sebaovládanie a sebaopoznávanie sú sociálne a emocionálne vzdelávacie schopnosti, ktoré pomáhajú deťom efektívne regulovať svoje emócie, ovládať impulzy, motivovať sa, zaujať perspektívu a vcítiť sa do iných, vrátane tých, ktorí majú odlišné zázemie a kultúru. Tieto činnosti pomáhajú deťom budovať schopnosť identifikovať emócie a praktizovať sebadisciplínu.

Vytvor si denník!

Požiadajte svoje dieťa, aby si každý týždeň viedol denník o situáciách, ktoré prežili. Povzbudte svoje dieťa v tom, aby popísalo, ako použilo proces Emócia - Myšlienka - Čin - Nová Emócia. Ak sa tak rozhodne, diskutujte s ním o jeho/jej denníku.

Vytvorte si obrázkový príbeh!

Požiadajte svoje dieťa o to, aby vytvorilo obrázkový príbeh, ktorý bude demonštrovať proces Emócia - Myšlienka - Čin - Nová Emócia pomocou obrázkov ľudí, ktorí vyjadrujú pozitívne ako aj ťažké emócie. Nechajte svoje dieťa vystrihnúť a prilepiť obrázky na plagát

Mnoho detí 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.