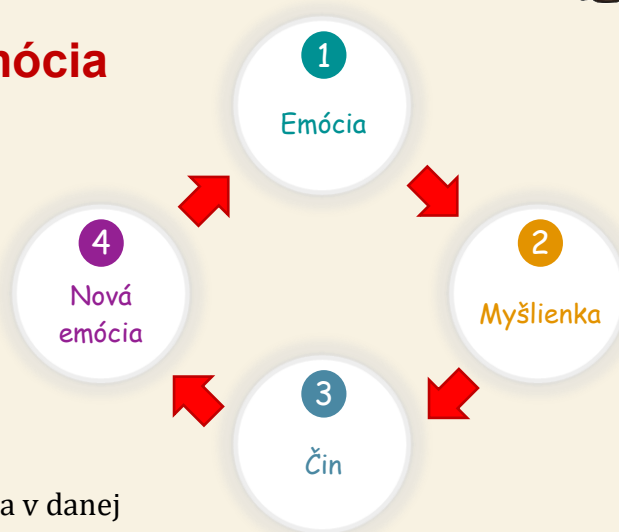




Emócia - Myšlienka - Čin - Nová emócia

Vedomie a schopnosť detí prevziať kontrolu nad účinkami svojich emócií sú vedomosti o sebevedomení a sebaovládaní. Emocionálna gramotnosť pomáha deťom skúmať, ako môžu pozitívne myšlienky viesť k pozitívnym výsledkom.

Predstavte im proces Emócia - Myšlienka - Čin - Nová emócia, ktorý naučí vaše dieťa vyjadrovať emócie, myšlienky a konanie spoločensky vhodnými spôsobmi:



1. **SÚČASNÁ EMÓCIA** Pomenuj emóciu, ktorú si cítil/a v danej situácii.
2. **POZITÍVNA MYŠLIENKA** Premýšľaj o pozitívnej myšlienke ohľadom situácie.
3. **POZITÍVNY ČIN** Začni konať na základe pozitívnej myšlienky.
4. **NOVÁ EMÓCIA** Rozpoznaj a pomenuj svoju novú emóciu.

Naučiť vaše dieťa identifikovať a zamerať sa na niečo pozitívne v náročnej situácii mu pomôže pochopiť dlhodobé výhody pozitívneho myslenia.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Sebaovládanie a sebauvedomenie 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, ktoré majú odlišné zázemie a kultúru. Tieto činnosti pomáhajú deťom budovať schopnosť identifikovať emócie a praktizovať sebadisciplínu.

Vyskúšaj si to!

Nechajte dieťa používať svoje telo na ukázanie spôsobov, ako sa upokojiť. Príklady zahŕňajú hlboké dýchanie alebo strečing. Vysvetlite, že zložité myšlienky a činy vznikajú, keď nie sme pokojní a nepremýšľame jasno. Ak sa chce človek udržať pod kontrolou počas náročných situácií, je dôležité zostať v pokoji.

Vytvorte komiks!

Požiadajte svoje dieťa, aby vytvorilo komiks o dvoch postavách: „Negatívny/a Noro/Nora“ a „Pozitívny/a Pavol/Peťa.“ Nechajte dieťa kresliť tieto postavy reagujúce na náročnú situáciu pomocou myšlienkových alebo rečových bublín, aby zobrazili účinky pozitívneho myslenia.

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>.