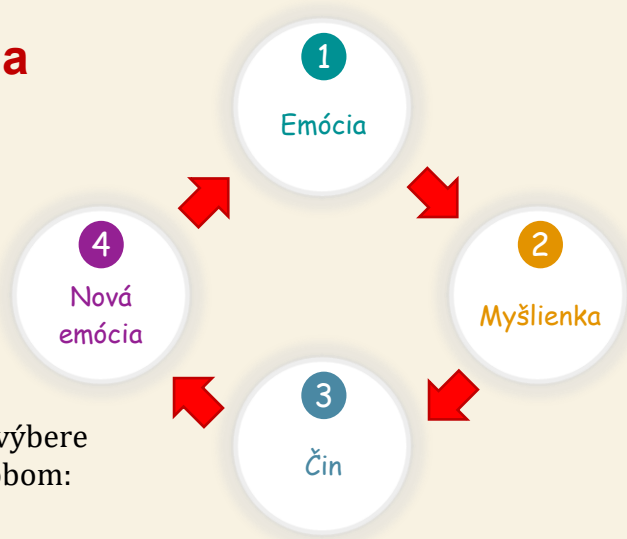


Emócia-Myšlienka-Čin-Nová emócia

Emocionálny rozvoj je proces, ktorý dáva adolescentom schopnosť rozvíjať základné zručnosti pre sebaopoznanie a sebaovládanie. Keď dospievajúci dokážu rozoznať svoje emócie, majú väčšiu sebestačnosť, keď reagujú na náročné situácie, ktoré môžu viesť k pozitívnejším výsledkom.

Podelte sa o postup "Emócia - myšlienka - čin - nová emócia" so svojim dospievajúcim, aby ste mu pomohli pri výbere pozitívnych reakcií a pri riadení emócií prospešným spôsobom:

1. **EMÓCIA** Ako sa cítite v tejto situácii?
2. **MYŠLIENKA** Aká je vaša najpozitívnejšia myšlienka o danej situácii?
3. **ČIN** Aké pozitívne kroky môžete podniknúť?
4. **NOVÁ EMÓCIA** Ako sa teraz cítite v tejto situácii?



Keď sa dospievajúci rozhodne myslieť a konať v náročných situáciách pozitívne, je pravdepodobnejšie, že sa tieto situácie skončia dobre.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho adolescenta

Sebaovládanie a sebaopoznávanie sú sociálne a emocionálne vzdelávacie zručnosti, ktoré pomáhajú adolescentom účinne regulovať svoje emócie, ovládať podnety, motivovať sa, zaujať perspektívu a empatizovať sa s ostatnými, vrátane tých, ktorí majú odlišné zázemie a kultúru. Tieto činnosti pomáhajú adolescentom budovať schopnosť identifikovať emócie a praktizovať sebadisciplínu.

Brainstorming!

Posilnite zručnosti sebaovládania a sebaopoznávanie adolescenta vzájomným brainstormingom a vzájomným hovorením rôznych "motto", ktoré môžete použiť v ťažkých situáciách, aby pomohli adolescentovi zvládnuť emócie, myšlienky a reakcie pozitívnym spôsobom.

Buďte kreatívny!

Nechajte svojho adolescenta vytvoriť plagát ilustrujúci proces Emócia - Myšlienka - Čin - Nová emócia. Požiadajte ho, aby v ňom zahrnul pozitívne vyhlásenia, ktoré by mohli povedať, aby efektívne zvládali emócie, myšlienky a činy.

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>.