



## Pomenovanie mojich pocitov počas dňa

Deti zažívajú po celý deň veľa emócií. Sú úzkostné, veselé, frustrované, vzrušené alebo smutné, ale často nemajú slovnú zásobu na to, aby opísali, ako sa cítia. Emocionálna gramotnosť umožňuje deťom identifikovať, porozumieť, pomenovať, komunikovať a riadiť svoje emócie.

Tu je niekoľko slov o pocitoch, ktoré deťom pomôžu pochopiť a pomenovať svoje emócie pri budovaní emocionálnej slovnej zásoby:

- šťastný
- bezpečný
- rád
- hrdý
- ustarostený
- pripravený
- nedočkavý
- mrzutý
- prekvapený
- ranený

*Osvojenie si schopnosti identifikovať emócie pomáha deťom lepšie porozumieť ich pocitom a pocitom druhých.*

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

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

### Vytvorte knihu!

Využite rodinný čas na vytvorenie knihy o emóciách na základe mnohých pocitov, ktoré členovia rodiny zažijú za jeden deň. Napíšte príbeh a nakreslite ilustrácie pre svoju knihu rodinných emócií.

### Urobte scénu!

Povedzte deťom, aby použili príbeh, ktorý napísali, na to, aby vytvorili scénu typu „Deň v živote...“. Scénky môžu sledovať udalosti príbehu a prejavovať emócie cítené postavami.

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>.