

Sústred'ujem sa na pocity

Schopnosť pomenovať emócie a porozumieť tomu, ako ich rôzne situácie spôsobujú, je dôležitou zručnosťou, ktorá prispieva k rozvíjajúcemu sa sebazoznaniu každého dieťaťa.

Toto je postup na pozitívne vyjadrenie emócií v každej situácii:

1. Uznajte, že cítite emóciu.
2. Pochopte, aký vplyv môžu mať emócie na vaše telo a na vaše myšlienky.
3. Pomenujte emóciu nájdením slova alebo frázy, ktorá ich opisuje. Príklady by mohli zahŕňať: prekvapenie, znepokojenie, bolesť, nadšenie, zvedavosť, hrdosť.

Povaha emócií spočíva v tom, že sa neustále menia v závislosti od rôznych situácií.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Sebazpoznanie 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 sebazpoznanie patria: identifikácia emócií, presné sebazpoznávanie, rozpoznávanie silných stránok a sebavedomie. Tieto aktivity môžu pomôcť deťom rozpoznať a vyjadriť emócie zdravým spôsobom.

Zobraz to!

Ako rodina premýšľajte o spôsoboch, ako sa prejav emócií zmenil v priebehu histórie. Zamyslite sa nad tým, ako pohlavie a kultúra ovplyvňujú očakávania a prejavy emócií. Vytvorte jednoduchú správu o histórii emocionálneho prejavu, ktorú môžete zdieľať s ostatnými. Správa môže mať formu básne alebo jednoduchej kresby.

Pozorujtel

Požiadajte svoje dieťa, aby analyzovalo prejavy emócií v populárnej kultúre. Nechajte ich vybrať jeden alebo dva televízne programy a robiť si poznámky o emocionálnom vyjadrení. Povzbudzujte ich v tom, aby sa osobitne zamerali na to, ako sa prejavujú emócie, v akom kontexte a na aký účel slúžia v danej epizóde programu.

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>.