

Să învățăm să ne liniștim și să reflectăm !

În astfel de momente este perfect normal să experimentăm momente emoționale dificile. Identificarea și numirea acestor sentimente, precum și învățarea unor modalități de a reacționa cu calm sunt abilități utile de management al sinelui care îi vor ajuta pe copii și adulți să se simtă mai bine.

Iată câteva modalități de numire, liniștire și reflectare asupra emoțiilor:

1. Observați sentimentul din corpul dumneavoastră și recunoașteți că este firesc în situația dată.
2. Găsiți un cuvânt care să numească emoția cu cât mai multă acuratețe.
3. Temperați-vă emoțiile astfel:
 - Respirați adânc, inspirând și expirând încet.
 - Notați-vă sentimentele experimentate.
 - Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu un membru al familiei sau un prieten în care aveți încredere.
4. Reflectați asupra a ceea ce s-a întâmplat și gândiți-vă la cum vă puteți pregăti sau cum puteți preveni o astfel de situație pe viitor.

Toată lumea simte o varietate de emoții pe parcursul zilei.

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copilului dumneavoastră

Managementul sinelui este o competență socială și emoțională care îi ajută pe copii să își regleze eficient emoțiile, să își controleze impulsurile, să gestioneze stresul, să își stabilească și să atingă obiective. Aceste activități îi ajută pe copii să își dezvolte conștientizarea emoțională, reflecția și tehnicile de liniștire.

Faceți un inventar!

Faceți un inventar al sentimentelor în următoarele zile, observând cum vă simțiți pe parcursul zilei. Acordați atenție situațiilor care au provocat sentimentele și reacțiile. Folosiți pașii pentru calmarea emoțiilor și reflectarea asupra trăirilor emoționale dificile.

Desenați un poster!

Desenați un poster cu imagini care ar putea fi asociate cu sentimentele î înaintea, în timpul și după, utilizând pașii pentru temperarea emoțiilor și reflectarea asupra trăirilor emoționale dificile. Apoi veniți cu un enunț pozitiv care poate fi adoptat de familie ca un motto.

Mulți copii se confruntă cu sentimente de incertitudine, anxietate și teamă din cauza izbucnirii pandemiei de COVID-19. Ei au nevoie de șansa de a-și împărtăși gândurile și sentimentele, dar și de a pune întrebări. Asigurați-vă că sunteți informați corect și pregătiți să vă educați copilul, știind că informațiile se actualizează tot timpul. Obțineți informații de la Centrul pentru Controlul Bolilor la <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.