Pot să rămân calm !

Copiii mici simt stresul la fel ca adulții. Gestionarea stresului începe când copiii sunt capabili să își identifice sentimentele de confuzie, frică, furie și frustrare. Oferirea unor modalități pozitive de a exprima în mod constructiv și de a controla impulsurile îi ajută pe copii să își construiască relații și să își gestioneze comportamentul.

Iată câteva modalități pozitive prin care ei pot să abordeze aceste emoții:

1. Stai calm, respiră adânc.
2. Explică ce simți.
3. Spune de ce anume ai nevoie.

Fiecare om experimentează o varietate de emoții pe parcursul unei zile.

Crearea competențelor socio-emoționale ale copilului tău

Auto-controlul este o competență de învățare socio-emoțională care ajută copiii să își ajusteze emoțiile, să își controleze impulsurile, să își gestioneze stresul, să își stabilească și să își atingă țelurile. Aceste activități ajută copiii să își construiască abilitățile de conștientizare emoțională, reflexie și calmare.

Pune în aplicare!

Spune-i copilului tău să inventeze mișcări de pantomimă care să î însoțească fiecare pas din cei trei, pentru a-și controla emoțiile astfel ajutându-i să își amintească ce să facă atunci când se află în situații supărătoare. De exemplu, ridică o mână, gestul făcut pentru calmare, încrucișează brațele pentru a explica cum te simți și atinge gura pentru a spune de ce anume ai nevoie.

Reflectează!

Spune-i copilui tău să se gândească la o situație în care a simțit emoții diferite. Apoi cere-i să analizeze situația și să numească emoțiile pe care le-a simțit. Discută cu el modalitățile în care ar fi putut să folosească cele trei strategii în situația prezentată.

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.