

Denumirea sentimentelor mele de-a lungul zilei

Copiii au numeroase emoții de-a lungul zilei. Sunt neliniștiți, veseli, frustrați, încântați sau triști, dar adesea nu au vocabularul necesar pentru a descrie ceea ce simt. Alfabetizarea emoțională le permite copiilor să identifice, să înțeleagă, să denumească, să comunice și să își gestioneze emoțiile.

Iată câteva cuvinte care descriu sentimente și care au rolul de a-i ajuta pe copii să își înțeleagă și să își denumească emoțiile atunci când își formează vocabularul emoțional:

- bucuros
- sigur
- mulțumit
- mândru
- îngrijorat
- pregătit
- dornic
- morocănos
- surprins
- rănit

Deprinderea abilității de a-și identifica emoțiile îi ajuta pe copii să înțeleagă mai bine atât sentimentele lor, cât și ale celorlalți.

Formarea competențelor socio-emoționale ale copilului dumneavoastră

Auto-conștientizarea este o competență de învățare socio-emoțională care îi ajută pe copii să își înțeleagă mai bine emoțiile, gândurile și valorile, precum și modul în care acestea le influențează comportamentul. Abilitățile de auto-conștientizare cuprind: identificarea emoțiilor, percepția exactă asupra noastră, autoeficacitatea, recunoașterea punctelor forte și încrederea în sine. Aceste activități îi pot ajuta pe copii să identifice și să denumească atât emoțiile lor, cât și ale celorlalți.

Scrieți o carte!

Folosiți timpul petrecut în familie pentru a scrie o carte despre emoții bazată pe numeroasele sentimente pe care le au membrii familiei dumneavoastră de-a lungul zilei. Scrieți o poveste și faceți ilustrații cu emoțiile celor din familia dumneavoastră.

Faceți o scenetă!

Cereți-le copiilor să folosească povestea pe care au scris-o pentru a crea sceneta „O zi din viața _____.” Scenetele se pot succede în ordinea evenimentelor prezentate în carte și pot transpune emoțiile personajelor.

Mulți copii experimentează sentimente cum ar fi nesiguranța, anxietatea și teama datorită pandemiei de COVID-19. Ei au nevoie de o șansă pentru a-și împărtăși gândurile și sentimentele și pentru a pune întrebări. Asigurați-vă că sunteți bine informat și gata să vă educați copilul, fiind conștient că informațiile se modifică de-a lungul timpului. Pentru mai multe informații, accesați Centrele de control al bolilor la adresa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>