Să învăţăm să ne calmăm şi să reflectăm!

În aceste timpuri este absolut firesc să ne confruntăm cu sentimente negative. Atât identificarea şi numirea acestor sentimente, cât şi găsirea modalităţilor de a răspunde calm sunt abilităţi de auto-management utile care vor ajuta copiii şi adulţii să aibă experienţe pozitive.

Iată câteva modalităţi de identificare, calmare şi reflectare asupra emoţiilor:

1. Observaţi sentimentul pe care îl aveţi şi admiteţi ca acel sentiment este normal pentru situaţia respectivă.
2. Găsiţi un cuvânt care denumeşte emoţia cu maximă acurateţe.
3. Calmaţi-vă în felul următor:
   - Respiraţi de zece ori, inspirând şi expirând încet
   - Faceţi o plimbare pentru a uita de această situaţie
   - Notaţi ceea ce simţiţi
   - Vorbiţi despre sentimentele dumneavoastră cu un membru al familiei sau cu un prieten
4. Reflectaţi asupra evenimentului şi gândiţi-vă cum aţi putea evita o situaţie similară în viitor.

Toată lumea experimentează o serie de emoţii de-a lungul unei zile.

Formarea competenţelor socio-emoţionale ale copilului dumneavoastră

Auto-managementul este o competenţă de învăţare socio-emoţională care îi ajută pe copii să îşi regleze emoţiile, reacţiile impulsive, să gestioneze stresul, să stabilească şi să atingă obiective. Aceste activităţi îi ajută pe copii să îşi formeze abilităţi de conştientizare emoţională, reflecţie şi calmare.

Faceţi un inventar!

În zilele următoare, faceţi un „inventar al sentimentelor", observând cum se simt copiii de-a lungul zilei. Fiţi atenţi la situaţiile care au cauzat acele sentimente şi la reacţiile copiilor. Folosiţi paşii de mai sus pentru calmare şi reflecţie asupra emoţiilor negative.

Faceţi un poster!

Faceţi un poster cu imagini pe care ei le asociază cu sentimentele lor înainte, în timpul şi după ce fac paşii pentru a se calma şi pentru a reflecta asupra emoţiilor negative. Găsiţi apoi un mesaj pozitiv care poate să devină motto-ul familiei.

Mulţi copii experimentează sentimente cum ar fi nesiguranţa, anxietatea şi teama datorită pandemiei de COVID-19. Ei au nevoie de o şansă pentru a-şi împărtăşi gândurile şi sentimentele şi pentru a pune întrebări. Asiguraţi-vă că sunteţi bine informat şi gata să vă educaţi copilul, fiind conştient că informaţiile se modifică de-a lungul timpului. Pentru mai multe informaţii, accesaţi Centrele de control a bolilor la adresa: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html