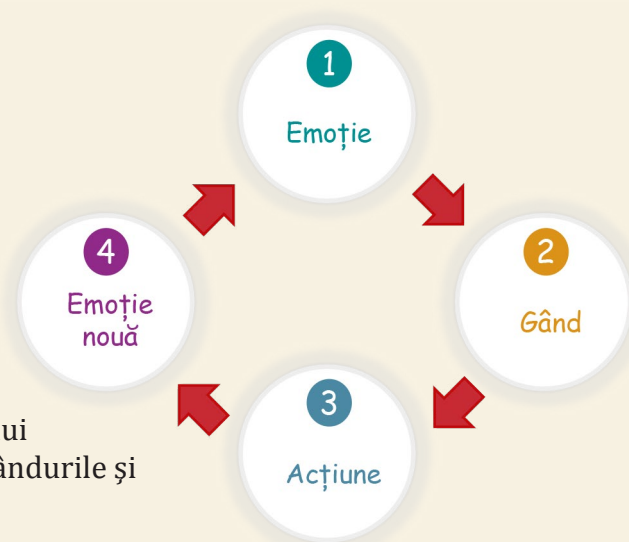


Emoție- Gând- Acțiune- Emoție nouă

Capacitatea copiilor de a recunoaște modul în care emoțiile le influențează gândirea contribuie la formarea abilității lor de conștientizare. Descoperirea modalității prin care gândurile și acțiunile pot fi folosite pentru a gestiona eficient emoțiile îi dezvoltă copilului dumneavoastră abilitatea de auto-management.

Prezentați procesul *Emoție- Gând- Acțiune- Emoție nouă* copilului dumneavoastră pentru a-l învăța cum să-și exprime emoțiile, gândurile și acțiunile într-o manieră pozitivă:



1. **EMOȚIA ACTUALĂ** Denumiți emoția pe care ați simțit-o în acea situație.
2. **GÂNDURI POZITIVE** Imaginați-vă consecințele pozitive ale acelei situații.
3. **ACȚIUNI POZITIVE** Bazați-vă pe gândirea pozitivă.
4. **EMOȚIA NOUĂ** Observați cum s-au schimbat emoțiile dumneavoastră.

Amintiți-i copilului dumneavoastră că gândurile negative și emoțiile sunt ceva absolut normal. Folosirea procesului *Emoție- Gând- Acțiune- Emoție nouă* îi ajută pe copii să nu se lase pradă gândurilor negative.

Formarea competențelor socio-emoționale ale copilului dumneavoastră

Auto-conștientizarea și auto-managementul sunt competențe de învățare socio-emoțională care îi ajută pe copii să își regleze mai bine emoțiile, să își controleze impulsurile, să se auto-motiveze, să aibă viziune asupra lucrurilor și să empatizeze cu ceilalți, incluzându-i pe cei care aparțin diverselor medii socio-culturale. Aceste activități îi pot ajuta pe copii să își formeze capacitatea de a-și identifica emoțiile și de a exersa auto-disciplina.

Scriveți într-un jurnal!

Cereți-i copilului dumneavoastră să țină un jurnal cu privire la situațiile pe care le întâmpină timp de o săptămână. Încurajați-vă copilul să descrie cum a folosit el/ea procesul *Emoție- Gând- Acțiune- Emoție nouă*. Dacă el/ea dorește, discutați împreună ideile prezentate în jurnal.

Creați o poveste prin imagini!

Cereți-i copilului dumneavoastră să creeze o poveste prin imagini, exemplificând procesul *Emoție- Gând- Acțiune- Emoție nouă* prin folosirea imaginilor cu oameni care își exprimă emoții pozitive și negative. Spuneți-i copilului să taie și să lipească imagini pe un poster sau pe o planșă.

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>