Identificarea şi denumirea emoţiilor

Emoţiile sunt răspunsuri mentale şi fizice la lumea din jurul nostru şi la experienţele pe care le avem. Înţelegerea emoţiilor şi capacitatea de a le identifica şi denumi sunt abilităţi de conştientizare socială esenţiale pentru adolescenţi.

- neliniştit- agitat, îngrijorat, preocupat
- determinat- hotărât şi controlat
- rănit- supărat sau deranjat de ceva
- umil- cu părere de rău pentru ceva
- extaziat- încântat, super fericit
- interesat- curios sau implicat
- extenuat- foarte obosit
- înspăimântat- speriat sau alarmat
- gelos- simţind sau arătând invidie pe realizările, avantajele sau posesiile altcuiva
- precaut- prudent şi grijuliu
- nervos- deranjat sau furios

Cuvintele simple, cum ar fi fericit, trist, supărat sau speriat, sunt adesea folosite pentru a descrie cum se simt oamenii. Totuşi, este posibil ca aceste cuvinte care denumesc emoţii să nu descrie întotdeauna perfect starea noastră.

Iată câteva definiţii ale cuvintelor care denumesc emoţii şi care îl pot ajuta pe adolescentul dumneavoastră să-şi descrie mai uşor sentimentele:

Formarea competenţelor socio-emoţionale ale adolescentului dumneavoastră

Auto-conştientizarea este o competenţă de învăţare socio-emoţională care îi ajută pe adolescenţi să îşi înţeleagă mai bine emoţiile, gândurile şi valorile şi modul în care acestea le influenţează comportamentul. Abilităţile de auto-conştientizare cuprind: identificarea emoţiilor, percepţia exactă asupra noastră, autoeficacitatea, recunoaşterea punctelor forte şi încrederea în sine. Aceste activităţi îi pot ajuta pe adolescenţi să identifice şi să îşi denumească emoţiile.

Scrieţi într-un jurnal!

Fiecare membru al familiei îşi poate face un jurnal în care să îşi noteze emoţiile şi modul în care se simte în anumite situaţii atunci când foloseşte cuvintele care denumesc emoţii prezentate mai sus.

Creaţi!

Creaţi ghidul „Înţelegerea emoţiilor” pentru copiii mai mici. Folosiţi imagini cu limbajul corpului şi expresiile faciale alături de cuvinte care descriu fiecare emoţie. Prezentaţi acest ghid şi altor familii din comunitatea dumneavoastră.

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 al bolilor la adresa: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html