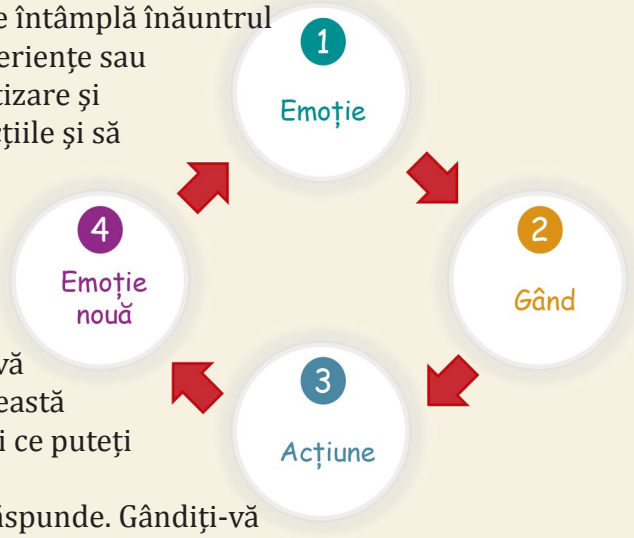
Emoţie - Gând - Acţiune - Emoţie nouă



Emoţiile ne ajută să înţelegem şi să fim conştienţi de ceea ce se întâmplă înăuntrul nostru atunci când avem de-a face cu diferite evenimente, experienţe sau atunci când interacţionăm cu ceilalţi. Aptitudinile de conştientizare şi auto-management îi ajută pe adolescenţi să îşi controleze reacţiile şi să facă alegeri mai bune atunci când au emoţii puternice.
Prezentaţi procesul *Emoţie - Gând - Acţiune - Emoţie nouă* adolescentului dumneavoastră pentru a-l ajuta să ia măsurile cele mai bune şi să-şi gestioneze emoţiile în mod eficient:

1. ***EMOŢIA ACTUALĂ*** Identificaţi-vă emoţiile.
2. ***GÂNDURI POZITIVE*** Analizaţi de ce situaţia respectivă vă provoacă astfel de emoţii şi observaţi efectele pe care această situaţie le are asupra vieţii dumneavoastră. Apoi decideţi ce puteţi şi ce nu puteţi schimba.
3. ***ACŢIUNI POZITIVE*** Alegeţi o modalitate pozitivă de a răspunde. Gândiţi-vă apoi la lucrurile bune pe care le-aţi putea învăţa din acea situaţie.
4. ***EMOŢIA NOUĂ*** Observaţi cum s-a schimbat emoţia dumneavoastră în cadrul procesului *Emoţie- Gând- Acţiune- Emoţie nouă.*

Procesul *Emoţie - Gând - Acţiune - Emoţie nouă* îl va ajuta pe adolescentul dumneavoastră să îşi regleze propriile emoţii astfel încât acesta să nu se lase copleşit de emoţiile negative.

Formarea competenţelor socio-emoţionale ale copilului dumneavoastră

Auto-conştientizarea şi auto-managementul sunt competenţe de învăţare socio-emoţională care îi ajută pe adolescenţi să îşi regleze mai bine emoţiile, să îşi controleze impulsurile, să se auto-motiveze, să aibă viziune asupra lucrurilor şi să empatizeze cu ceilalţi, incluzându-i pe cei care aparţin diverselor medii socio-culturale. Aceste activităţi îi pot ajuta pe adolescenţi să îşi formeze capacitatatea de a-şi identifica emoţiile şi de a exersa auto-disciplina.

Analizaţi!

Cereţi-i adolescentului dumneavoastră să fie atent asupra legăturii dintre emoţii, gânduri şi acţiuni în următoarele câteva zile. Spuneţi-i apoi să le analizeze urmărind procesul Emoţie - Gând - Acţiune - Emoţie nouă.

Observaţi!

Cereţi-i adolescentului dumneavoastră să urmărească o emisiune sau un film la TV şi să observe modul în care sunt prezentate emoţiile, gândurile şi acţiunile personajelor.

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