

احساسات کے الفاظ

سیکھنا، جیسے خوش، اداس، اور خوف زدہ۔



شدید احساسات کی

نشاندہی کرنا اپنے ذہنوں اور جسموں میں۔



احساسات کا اظہار

کرنا مناسب طریقے سے۔



طریقے تلاش کرنا

پُرسکون ہونے کے یا بہتر محسوس کرنے کے جب بھی ضروری ہو۔



پری کنڈرگارٹن بچوں کو سیکھنے میں مدد کرتی ہے کہ وہ اپنے احساسات کی منتظمی کس طرح کریں:

جو بچے اپنے احساسات کی منتظمی کرنا سیکھتے ہیں وہ:

تدریس میں بہتر طور پر توجہ مرکوز رکھ سکتے ہیں اور مصروف عمل ہوتے ہیں۔



بہتر طور پر میل جول رکھتے ہیں اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ۔



زیادہ خود اعتمادی رکھتے ہیں۔



کوشش کرتے رہنا چاہے کام مشکل ہی ہو۔



مارنا، برہم مزاجی کا مظاہرہ، یا دوسروں سے دور ہونا۔



وہ بچے جنہوں نے ابھی تک اپنے احساسات کو منظم کرنا نہیں سیکھا ہے انکے زیادہ امکانات ہیں

الکوحل یا منشیات کا مسئلہ ہوسکتا ہے یا نوجوانی میں۔



تنگ کے جانے، لڑائی کرنے، اور مشکل میں پڑنے کے اسکول میں۔

