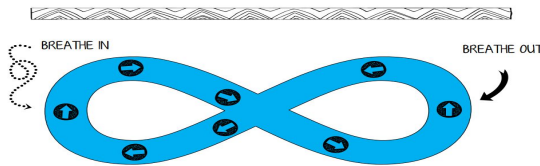


# Counselor Connection



# December

Just Breathe



During the month of December we will be continuing our character education theme of Emotions and Self Regulation. Students will be revisiting the different emotions, and focusing on positive coping skills. Our goal this month is for students to be able to identify personal coping skills that work for them when feeling strong emotions.

## Coping skills:

- Exercise/Take a walk
- Slowly count to 10
- Draw a picture
- Write in a journal
- Color
- Get a drink of water
- Use a stress ball
- Read a book
- Think of a beautiful place
- Think or write down 3 positive things in your life
- Breathing strategies
- Help a friend
- Do an act of kindness
- Come up with an animal for each letter of the alphabet

## Five ways to help your child develop coping skills

- **Give words to feelings**  
"How are you feeling right now?" Offer the words to use, like mad, sad, frustrated, anxious, worried or embarrassed.
- **Find your child's triggers and problem solve**  
Does your child yell when you tell him/her to turn off the TV? Offer a five-minute warning before shutting it off.
- **Stick with what they enjoy**  
What does your child already do to feel good? Maybe he/she rides her bike, reads a comic book or texts with a friend.
- **Give your full attention when your child is seeking help**
- **Seek help when needed**

## 6 Simple Ways To Help Kids Manage Emotions

 <b>LISTEN</b> Ask about their feelings and help them feel heard	 <b>CO-REGULATE</b> Practice calming strategies right alongside them	 <b>GIVE SPACE</b> Allow time and space for them to get back on track
 <b>DISTRACT</b> Talk about favorite hobbies to give mental separation for a few minutes	 <b>DRAW or WRITE</b> Draw or write to express feelings, thoughts, and needs	 <b>PROBLEM-SOLVE</b> Come up with solutions for the challenge together

©Copyright by Katie Hoot/Pink & Sarah Perceira

**Danielle Wright** 908-231-8500 ext. 8616

[dwright@manvillesd.org](mailto:dwright@manvillesd.org)

**Kristin Stranieri** 908-231-8500 ext. 8564

[kstranieri@Manvillesd.org](mailto:kstranieri@Manvillesd.org)

# Consejero Conexión



Diciembre



Durante el mes de diciembre continuaremos con nuestro tema de educación del carácter de Emociones y Autorregulación. Los estudiantes revisarán las diferentes emociones y se concentrarán en habilidades de afrontamiento positivas. Nuestro objetivo este mes es que los estudiantes puedan identificar habilidades personales de afrontamiento que les funcionen cuando sienten emociones fuertes.

## Habilidades de afrontamiento

- Hacer ejercicio/dar un paseo
- Contar lentamente hasta 10
- Dibujar una imagen
- Escribir en un diario
- Colorear
- Tomar un trago de agua
- Usar una pelota antiestrés
- Leer un libro
- Pensar en un hermoso lugar
- Pensar o escribir 3 cosas positivas en tu vida
- Estrategias de respiración
- Ayudar a un amigo
- Hacer un acto de bondad

## Cinco formas de ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento

- Dar palabras a los sentimientos.
- "¿Cómo te sientes ahora?" Ofrezca las palabras a usar, como enojado, triste, frustrado, ansioso, preocupado o avergonzado.
- Encuentre los provocación de su hijo y resuelva los problemas
- ¿Su hijo grita cuando le dice que apague la televisión? Ofrezca un aviso de cinco minutos antes de apagarlo.
- Mantén haciendo con lo que les gusta
- ¿Qué hace ya tu hijo para sentirse bien? Tal vez ande en bicicleta, lea un cómic o envíe mensajes de texto a un amigo.
- Preste toda su atención cuando su hijo busque ayuda.
- Busque ayuda cuando sea necesario



**Danielle Wright** 908-231-8500 ext. 8616

[dwright@manvillesd.org](mailto:dwright@manvillesd.org)

**Kristin Stranieri** 908-231-8500 ext. 8564

[kstranieri@Manvillesd.org](mailto:kstranieri@Manvillesd.org)