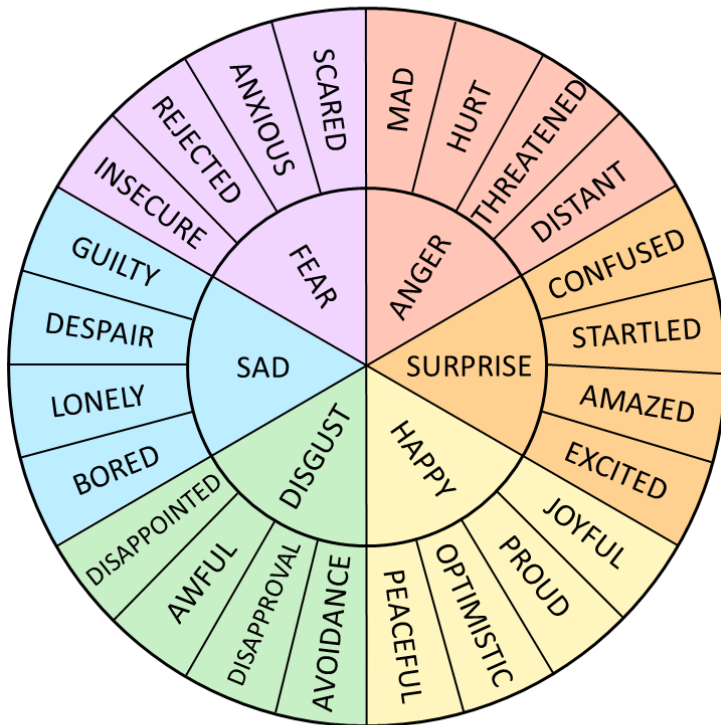


Emotional Regulation and The Emotion Wheel

Information provided by Saprea, <https://saprea.org>



As a parent, you know that big feelings can be tough to work through. Disappointment, loss, anticipation, excitement, or anger can be overwhelming for a child or teen. Being able to cope with strong emotions, sometimes referred to as **emotional regulation**, is an important part of your child establishing and maintaining healthy and helpful relationships.

Coping with emotions requires patience and practice, for you *and* your kid. You may find it helpful to use an **emotion wheel** to help them put their feelings into words. What really empowers your child to cope with an overwhelming emotion is being able to identify it, feel it (not fight it), find a way to manage it in a healthy way, and be reassured that the feeling will eventually pass.

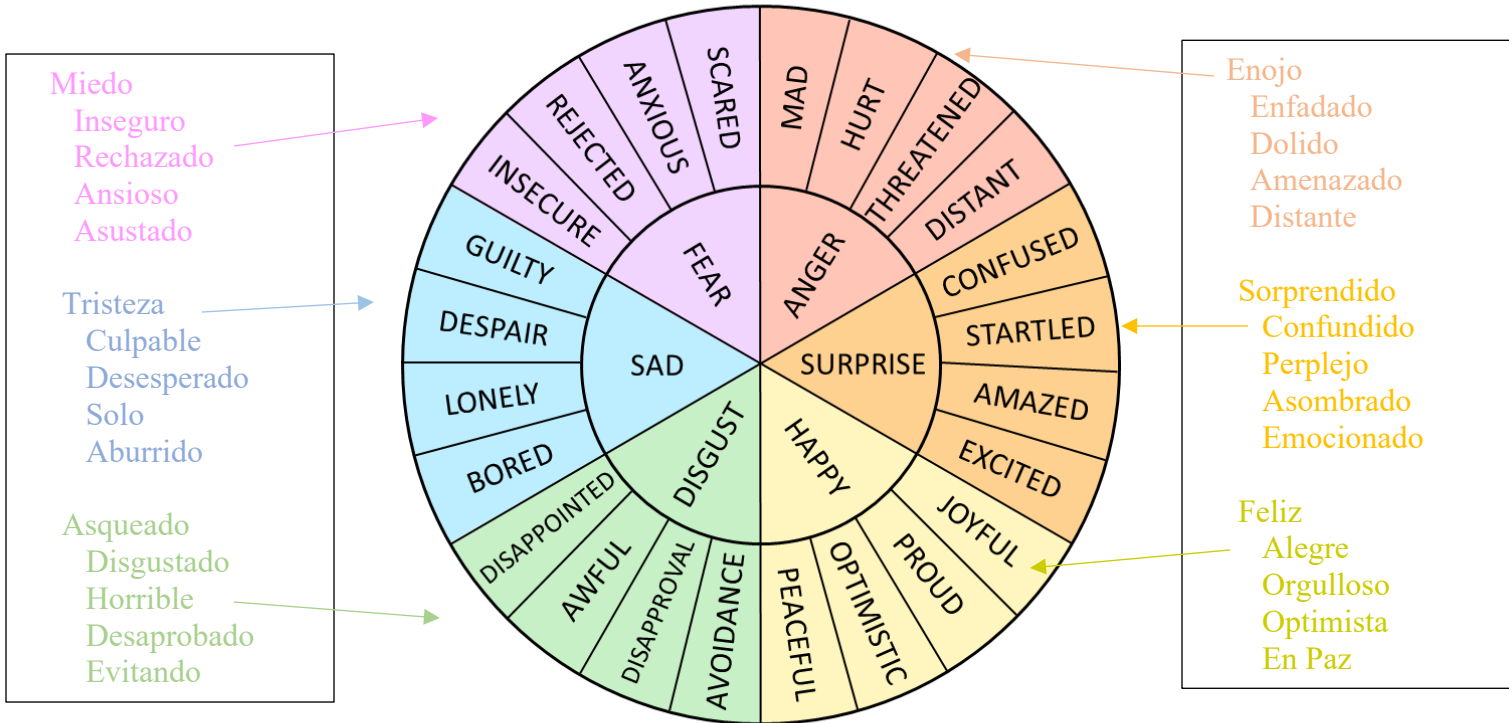
The Awkward Conversations are the Ones You Don't Have...Start Talking Today!



If you are interested to learn more, suggest topics, and/or be involved please email onejohnscreek@pathways2life.org or check our website www.onejohnscreek.org. Follow us on Facebook @onejohnscreek for additional information.

La regulación emocional y la rueda de las emociones

Información facilitada por Saprea, <https://saprea.org>



Como padre, usted sabe que los grandes sentimientos pueden ser difíciles de superar. La decepción, la pérdida, la anticipación, la emoción o la ira pueden ser abrumadoras para un niño o adolescente. Ser capaz de hacer frente a las emociones fuertes, a veces conocidas como **regulación emocional**, es una parte importante de su hijo que establece y mantiene relaciones saludables y útiles.

Hacer frente a las emociones requiere paciencia y práctica, para usted y su hijo. Es posible que le resulte útil usar una **rueda de emociones** para ayudarlos a expresar sus sentimientos en palabras. Lo que realmente empodera a su hijo para hacer frente a una emoción abrumadora es poder identificarla, sentirla (no luchar contra ella), encontrar una manera de manejarla de una manera saludable y estar seguro de que la sensación eventualmente pasará.

¡Las conversaciones incómodas son las que no tienes... Comience a hablar hoy!



Si está interesado en obtener más información, sugerir temas y / o participar, envíe un correo electrónico onejohnscreek@pathways2life.org o visite nuestro sitio web

www.onejohnscreek.org. Síguenos en Facebook @onejohnscreek para obtener información adicional.