



Circle of control

PURPOSE //////////////////////////////////////

- Guide children to focus on things they can control and recognize and those they can't control within a situation
- Anxiety can build up when we focus too much on things we can't control, therefore this activity helps us focus our energy on things that are in our control.

OBJECTIVE //////////////////////////////////////

- Relieve anxiety and worries
- Build resilience towards stressful situations and situations out of our control
- Build awareness of what is causing our worries or anxiety

INSTRUCTIONS //////////////////////////////////////

Materials

- Circle of Control worksheet
- Pen, pencil

Application

- On the "Things I can control" acknowledge what you actually have control over (Ex. water intake, my choices, my words)
- On the outside of the circle acknowledge what you don't have control over (Ex. The weather, other's actions, other's words)

Assembly

1. Write down the things in your life that you are in control of or that you can change.
2. Outside of the circle, write down things in your life you are not in control of.
3. Discuss them.

Let us know how the activity goes!

We'd love to hear from you or receive pictures or tag us on social media:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



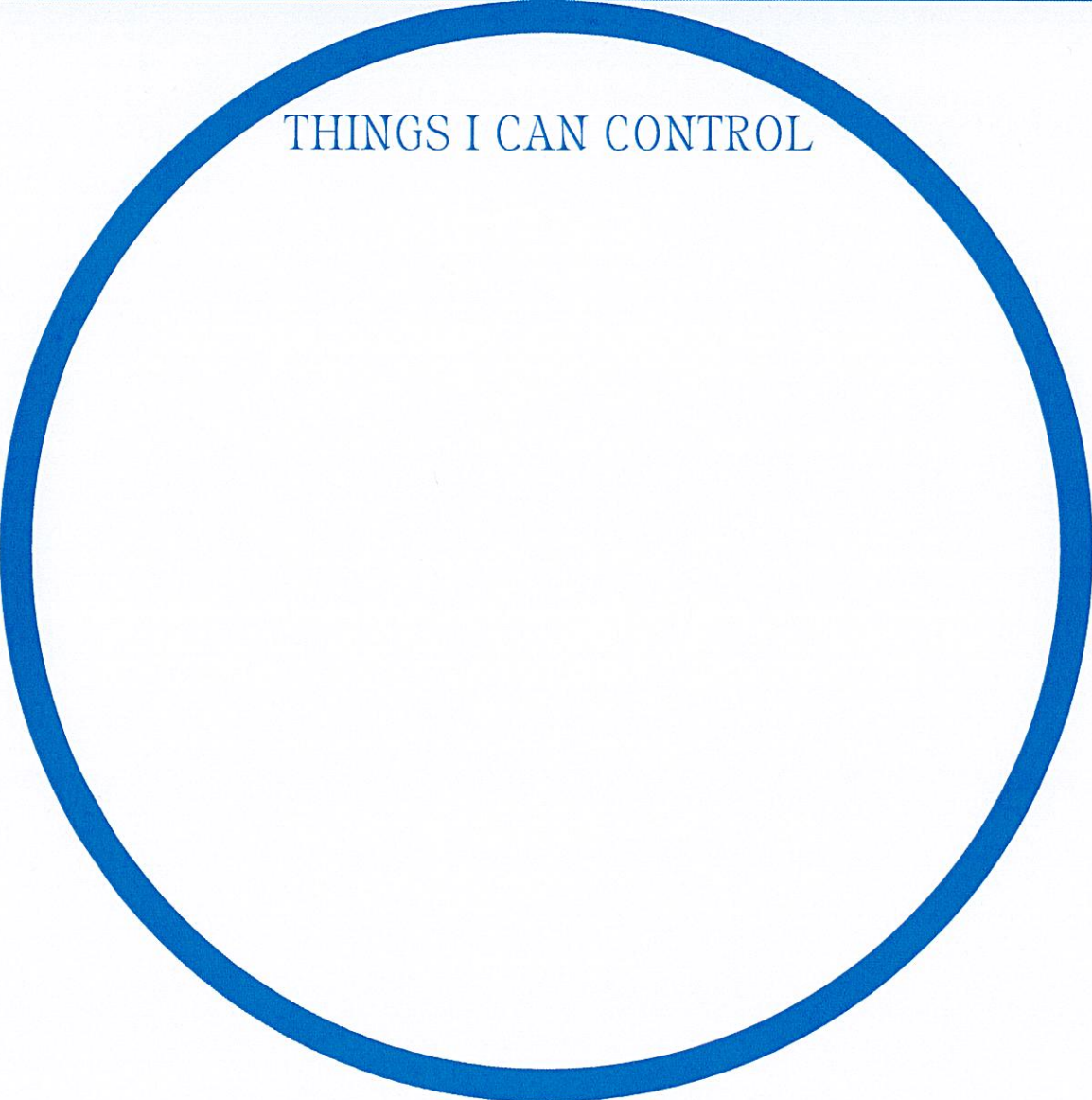
@Erika's Lighthouse

WHEN DISCUSSING THE THINGS YOU CAN CONTROL

Think about self-care practices, personal goals, boundaries you can set, words you can choose to use, actions you have the power of controlling, and reactions to the situations around you. When you focus most of your energy on this list, you are practicing self-awareness and improving your mental wellbeing.

WHEN DISCUSSING THE THINGS YOU CAN'T CONTROL

Let's work on letting these go. This allows us to regain a sense of control. This doesn't mean they will disappear or that you will ignore them fully, but it helps us be aware of how much attention we are giving to them. Sometimes you may need to accept that some things will not change. When you become aware of those things out of your control, you can focus the majority of your energy on things you can actually influence.



THINGS I CAN CONTROL

THINGS I CAN'T CONTROL



Círculo de control

FINALIDAD

- Guíe a los niños a que se centren en las cosas que pueden controlar y reconocer, y las que no pueden controlar dentro de una situación.
- La ansiedad puede acumularse cuando nos enfocamos demasiado en cosas que no podemos controlar, por lo tanto, esta actividad nos ayuda a enfocar nuestra energía en cosas que están bajo nuestro control.

OBJETIVO

- Aliviar la ansiedad y las preocupaciones.
- Desarrollar resiliencia ante situaciones estresantes y situaciones fuera de nuestro control.
- Crear conciencia de lo que está causando nuestras preocupaciones o ansiedad.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Hoja de trabajo del círculo de control
- Pluma o lápiz

Montaje

1. Escriban las cosas en su vida que tienen bajo control o que pueden cambiar.
2. Fuera del círculo, escriban las cosas de su vida que no se pueden controlar.
3. Hablen sobre estas

Aplicación

- En las "Cosas que puedo controlar", reconozca lo que realmente podría estar bajo control (por ejemplo: cantidad de agua consumida, mis elecciones, mis palabras)
- Fuera del círculo, reconozca aquello sobre lo que no tiene control (por ejemplo: el clima, las acciones de los demás, las palabras de los demás)

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

AL HABLAR DE LAS COSAS QUE PUEDES CONTROLAR

Piensa en las prácticas de cuidado personal, las metas personales, los límites que se pueden establecer, las palabras que puedes elegir al hablar, las acciones que se pueden controlar y las reacciones a las situaciones que nos rodean. Cuando enfocamos la mayor parte de nuestra energía en esta lista, estamos practicando la autoconciencia y mejorando nuestro bienestar mental.

AL HABLAR DE LAS COSAS QUE NO PUEDES CONTROLAR

Trabajemos en dejar estas ir. Esto nos permite recuperar una sensación de control. Esto no significa que vayan a desaparecer o que las ignoremos por completo, pero nos ayuda a ser conscientes de cuánta atención les estamos dando. A veces es posible que tengamos que aceptar que algunas cosas no cambiarán. Cuando nos damos cuenta de las cosas que están fuera de nuestro control, podemos concentrar la mayor parte de nuestra energía en las cosas en las que realmente podemos influir.



COSAS QUE PUEDO CONTROLAR

COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR