

Các Giải Pháp Tích Cực Cho Gia Đình

Bài 4

Hãy Dạy Con Nên Làm Gì!

Được viết bởi Trung Tâm Nền Tảng Giao Tiếp và Cảm Xúc Cho Học Tập Đầu Đời. Được chỉnh sửa để sử dụng ở California bởi WestEd vì Hợp Tác Của California cho Nền Tảng Giao Tiếp-Cảm Xúc đối với Học Tập Đầu Đời (CA CSEFEL) Tháng Ba 2013








Chuyện Gì Xảy Ra Ngày Hôm Nay?

- Chia xẻ các *hoạt động quý vị làm thử ở nhà*
 - Quan sát hành vi (Hoạt động 11)
 - Đưa ra kỳ vọng trong gia đình (Hoạt động 12)
- Thảo luận các phương pháp và ý tưởng vui vẻ mà quý vị có thể áp dụng để dạy con nên làm gì:
 - Học cách đọc cảm xúc
 - Kiểm soát cảm xúc mạnh
 - Giải quyết rắc rối



Cùng Ăn Mừng!

- Xin gửi đến Hoạt động #14 trong sách bài tập của quý vị
- Khuyến khích của phụ huynh và các nhận xét tích cực
- Viết các ghi nhớ hoặc nhận xét tích cực **cho chính mình** về việc mà quý vị làm với con tuần trước mà quý vị thấy vui hoặc tự hào về nó!

Tự hào




Học Cách Đọc Cảm Xúc




Đọc cảm xúc là khả năng xác định, hiểu và diễn tả cảm xúc một cách lành mạnh.



Trẻ Có Nền Tảng Vững Chắc trong Việc Đọc Cảm Xúc:



- Tập trung tốt hơn
- Đạt thành tích rất cao trong học tập
- Khỏe mạnh hơn
- Chịu đựng thất bại tốt hơn
- Tham gia vào tranh cãi ít hơn
- Có ít hành động tiêu cực hơn
- Ít thấy cô đơn hơn
- Ít bốc đồng hơn

California Preschool Learning Foundations pg. 23

Từ Vựng Cảm Xúc



Củng Cố Từ Vựng Cảm Xúc Tài Liệu #15




- Nói về cảm xúc
- Hỏi con xem con cảm thấy thế nào
- Dạy con các từ mới về cảm xúc (VD: bút rút khó chịu, buồn khổ, khó chịu, kích động, lo lắng)
- Nói về các tính cách này thể hiện thế nào qua sách, video, hoặc trên TV
- Phản ánh qua các tình huống và thảo luận về cảm xúc
- Chấp nhận và giúp đỡ cách diễn tả cảm xúc của con
- Sử dụng sách và các hoạt động nghệ thuật để nói về cảm xúc

Biểu Lộ Cảm Xúc Trên Mặt

- Quý vị có thể sử dụng cách biểu lộ cảm xúc trên mặt như thế này để dạy con về các cảm xúc khác nhau
- Quý vị có thể tạo bằng cảm xúc của riêng mình để làm các biểu lộ cảm xúc trên mặt khác nhau với con
- Có thể vui hơn nếu làm các biểu lộ cảm xúc bằng ảnh của mọi người trong nhà



Sử Dụng Bài Hát và Trò Chơi...



Ví dụ: "If you're happy and you know it..."

Tạo ra câu hát mới để dạy con từ mới về cảm xúc:

- *Nếu con **Vui** và con biết rõ là thế, ôm mẹ (hoặc bố) cái nào!
- *Nếu con **buồn** và con biết rõ là thế, khóc ra nước mắt nào: "Boo hoo!"
- *Nếu con **Giận dữ** và con biết rõ là thế, tự nói ra đi nào: "Con đang điên lên đây!"
- *Nếu con **sợ** và con biết rõ là thế, hãy tìm sự giúp đỡ, "giúp con với!"

Sách Thiếu Nhi

- Hầu hết các sách thiếu nhi đều có rất nhiều cách để nói về cảm xúc
- Có rất nhiều sách tập trung nói về các cảm xúc đặc biệt



Sách Thiếu Nhi

Hoạt động #16 Sách Bài Tập



- Rủ bạn đến chơi và cùng đọc sách.
- Các từ về cảm xúc nào quý vị nên dạy cho con biết?
- Các trò chơi thú vị và các hoạt động nào quý vị có thể dùng mà có liên quan đến sách?

Kiểm Soát Các Cảm Xúc Mạnh

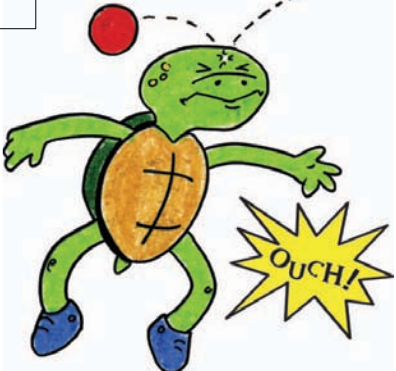
Chúng ta có thể giúp con cái thế nào...



- Nhận biết các cảm xúc mạnh như bứt rứt khó chịu, tức giận, và kích động ở các con và trẻ khác?
- Học cách dỗ con trấn tĩnh lại như thế nào?
- Hiểu các cách phù hợp để diễn tả các cảm xúc mạnh?

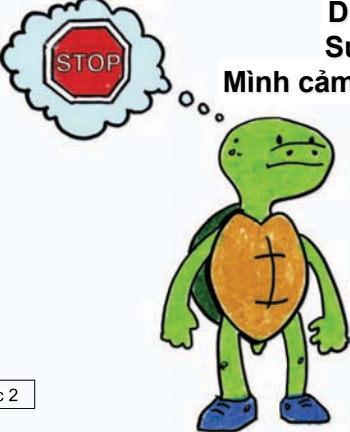

Kỹ Thuật Rùa

Có chuyện xảy ra rồi



Bước 1


Adapted by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid



Dừng lại.
Suy nghĩ:
Minh cảm thấy thế nào?

Bước 2

Adapted by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid



1
2
3


Thu mình vào trong mai.
Hít thở sâu 3 hơi và bình tĩnh suy nghĩ.

Bước 3

Adapted by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid





Ra khỏi mai rùa, diễn tả cảm xúc của mình và nghĩ giải pháp.



Bước 4

Adapted by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid






Rùa Tucker Rùa Cần Thời Gian Để Thu Mình Lại và Suy Nghĩ

Chính sửa năm 2012 bởi WestEd Teaching Pyramid từ nguyên bản nhằm hỗ trợ giảng dạy “Kỹ Thuật Rùa”
 Nguyên bản của Rochelle Lentini tháng Ba năm 2005

Artwork by Alejandro Castillon, 2011 WestEd




Con Rùa Cứng



<http://www.folkmanis.com>





Các Bước Giải Quyết Rắc Rối



1. Rắc rối của mình là gì nhỉ?
Mình cảm thấy thế nào?



2. Suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ về các giải pháp.



3. Chuyện gì xảy ra nếu...? Liệu có an toàn không? Liệu có công bằng không? Mọi người sẽ cảm thấy thế nào?



4. Hãy thử xem!

Trò Chơi Giải Quyết Rắc Rối

- Nếu em đánh con thì sao? Con sẽ thấy thế nào? Con sẽ làm gì?
- Nếu con vẽ bậy lên tường phòng ngủ của mẹ thì sao? Con sẽ thấy thế nào? Con nghĩ mẹ sẽ cảm thấy thế nào? Con sẽ làm gì?
- Nếu con đập đồ tòa nhà xếp hình của bạn ở trường thì sao? Con sẽ thấy thế nào? Bạn con sẽ cảm thấy thế nào? Con sẽ làm gì?
- Nếu con và em con thích xem các chương trình khác nhau trên TV thì sao? Con sẽ làm gì?
- Nếu bạn nào ở trường trêu chọc con và réo tên con mà chửi thì sao? Con sẽ thấy thế nào? Con sẽ làm gì?

Các Trò Chơi Giải Quyết Rắc Rối(tiếp theo.)

- Nếu đến giờ đi ngủ và con muốn nghe thêm một chuyện nữa thì sao? Con sẽ làm gì?
- Nếu bố phạt con ngồi một chỗ vì con đánh em thì sao? Con thấy thế nào? Con nghĩ em con sẽ cảm thấy thế nào? Con nghĩ bố sẽ thấy thế nào? Con sẽ làm gì?
- Nếu con rất muốn thứ đồ chơi trong cửa hàng nhưng mẹ bảo con không thể có thứ đồ chơi đó thì sao? Con thấy thế nào? Con sẽ làm gì?
- Nếu con rất muốn chơi với chị và bạn của chị nhưng mọi người nói, “không cho chơi”? Con thấy thế nào? Con sẽ làm gì?

Bố Trí Sẵn Sàn Diễn Cho Thành Công!



- Cố gắng đoán trước về rắc rối
- Ở gần bên con
- Giúp đỡ con
- Khuyến khích con

Dạy Con Nên Làm Gì! Nói Con Biết, Chỉ Con Xem, Giúp Đỡ Con



- Từ vựng về cảm xúc
- Kiểm soát các cảm xúc mạnh như tức giận và thất vọng
- Giải quyết rắc rối



Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning



Các Việc Làm Thử Tại Nhà!

- Chọn một số phương pháp hoặc ý tưởng mà chúng ta đã thảo luận trong bài này, và viết ra 3 ý tưởng mà quý vị có thể làm cùng với con trong tuần này để dạy con các kỹ năng đọc cảm xúc. (Hoạt động #17)



Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

38