

Vẽ Tranh và Kể Chuyện

Đây là sinh hoạt cho con em cùng làm với ba mẹ. Cả em lẫn ba mẹ em nghĩ tới một lần mình đã cảm thấy lo lắng hay sợ hãi. (Ba mẹ hãy nhớ lại hồi còn nhỏ!) Vẽ một bức tranh, rồi kể chuyện về bức tranh đó. *Chuyện ra sao? Em/ba mẹ em làm gì hay nói gì? Cảm thấy gì?*

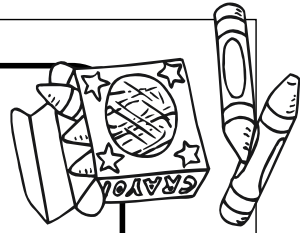
Sau đó, vẽ bức tranh mô tả một lần em/ba mẹ em cảm thấy vui vẻ hay thanh thản.

Kể cho nhau nghe câu chuyện đó.

Ba mẹ: Vẽ tranh ở hai khung dưới đây.



Lo Lắng hay Sợ Hãi

A large, empty rounded rectangular box intended for drawing a picture related to the topic of worry or fear.A large, empty rounded rectangular box intended for drawing a picture related to the topic of happiness or calmness.A large, empty rounded rectangular box intended for drawing a picture related to the topic of happiness or calmness.

Lo Lắng hay Sợ Hãi

Vui Vẻ hay Thanh Thản

Vui Vẻ hay Thanh Thản

Dealing with Feelings

Tips for Parents and Kids

What should a kid do when he or she feels angry or sad or frustrated?

It's important for kids to express their feelings. It's also important for them not to hurt others or themselves. Have your child try some of these ideas the next time he or she feels angry.

- Use your words. Tell the person how you feel and why. Try not to yell.
- Walk away from the person or situation.
- Run or stomp or do a mad dance, when you're away from the person.
- Take deep breaths.
- Write a letter or draw a picture about how you feel.
- Take a bath or spend some time by yourself until you calm down.
- Read, play a game, or listen to some music.

Ask your child, *What else could you do that might help you feel better?*



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

Đương đầu với các cảm xúc

Mẹo vặt dành cho các bậc cha mẹ và trẻ em

Một đứa trẻ nên làm gì khi cảm thấy giận dữ hoặc buồn hoặc bức mình?

Một điều quan trọng là cháu cần bộc lộ cảm xúc của mình, nhưng cũng không nên làm tổn thương người khác hay tổn thương chính mình. Lần tới nếu con bạn cảm thấy giận dữ, hãy bảo cháu thử làm một số điều sau đây.

- Hãy nói cho người đó biết con cảm thấy thế nào và lý do tại sao. Cố gắng đừng la lối.
- Bỏ đi chỗ khác.
- Sau khi bỏ đi chỗ khác, con có thể chạy hoặc dậm chân hoặc nhảy nhót điên cuồng.
- Hít thở sâu.
- Vẽ hình hoặc viết thư diễn tả cảm xúc của mình.
- Đi tắm hoặc tránh mặt người khác cho đến khi con nguôi cơn giận.
- Đọc sách báo, chơi trò chơi, hoặc nghe nhạc.

Hãy hỏi con bạn rằng, *Con có thể làm gì khác để giúp con vui lên?*



© 2001 Quỹ Tài trợ Giáo dục WGBH dành bản quyền. Đăng ký theo TM/© Marc Brown. Tài liệu này chỉ được phép sao chép để dùng cho mục đích giáo dục mà thôi.