

Thở Sâu và Nhảy Nhót Vui Vẻ

Học cách quản lý cảm xúc

Thực sự vui vẻ, thực sự buồn hoặc thực sự giận - cảm xúc có thể khó quản lý. Khi một em nhỏ có thể quản lý cảm xúc của mình, em có thể bày tỏ cảm xúc của mình mà không mất kiểm soát.

Căn bản

Ai cũng có cảm xúc lớn. Trẻ sơ sinh thường khóc để cho ta biết cảm giác của các em. Trẻ lớn hơn cũng có thể khóc, nhưng các em có nhiều cách thể hiện cảm xúc của mình hơn. Các em có thể “phát điên” khi phấn khích hoặc làm mình mẩy khi thất vọng.

Học cách quản lý cảm xúc là việc chọn những cách lành mạnh để xử lý chúng. Ví dụ, một em nhỏ có thể bực bội, nhưng em cũng có thể học cách giữ bình tĩnh. Ngay cả người lớn đôi khi cũng gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của họ!

Lưu ý

Những vật dụng được gạch dưới có thể tìm thấy trong bộ công cụ.

Những Hoạt Động dành cho độ Tuổi 2 đến 5

Thổi và đập vỡ bong bóng

- Chỉ cho con cách hít vào sâu. Sau đó thổi ra từ từ để thổi bong bóng. Hãy cho con thổi bong bóng trong khi quý vị cầm que thổi. Những hơi thở dài, chậm vào và ra tạo ra bong bóng đẹp. Chúng cũng giúp trẻ bình tĩnh lại.
- Mời con quý vị suy nghĩ về những điều khiến em thất vọng. “Con cảm thấy thất vọng khi không được coi video!” “Con cảm thấy thất vọng khi không được ăn kem!” Khuyến khích con đập vỡ bong bóng bằng cách vỗ tay hoặc dậm chân. Sẽ không sao nếu trở thành ngớ ngẩn!

Bắt đầu

Trước tiên, hãy thừa nhận cảm giác của con quý vị. Sau đó, giúp em tìm cách thể hiện cảm xúc của mình mà không làm tổn thương bản thân hoặc người khác. “Cảm thấy giận cũng không sao. Nhưng đánh ai đó thì không được. Con hãy học cách hỏi bạn đến lượt chơi của con được chưa.” Học cách quản lý những cảm xúc lớn đòi hỏi rất nhiều sự kiên nhẫn từ cả trẻ em và người lớn.

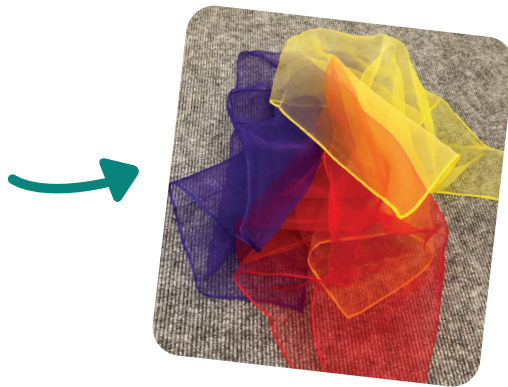


Nhiều nữa!

Những Hoạt Động dành cho độ Tuổi 2 đến 5

Cảm xúc và cử động

- Hãy mở vài bài nhạc hoặc hát hò. Nhạc nhanh, sau đó chậm. Nhẹ nhàng, rồi mạnh. Nói chuyện với con về loại nhạc khác nhau sẽ phù hợp với những cảm xúc khác nhau. “Nhạc nhanh khiến con cảm thấy thế nào?” Nhảy múa với khăn vẩy theo điệu nhạc.
- Hãy nói con tạo ra một cử động khác nhau cho mỗi cảm giác. Có thể là vỗ tay khi cảm giác vui vẻ? Một cú xoay người khi phấn khích? Một cú nhảy cao khi thất vọng? Khuyến khích con dùng các động tác mới của mình để nhảy múa theo cảm xúc.



Bóp! Đập bẹt!

- Khuyến khích con chơi với đất nặn theo cách riêng của em. Cung cấp vài công cụ từ nhà, như nĩa, ống hút và khuôn rập bánh quy. Chơi với đất nặn sẽ tập trung tâm trí của trẻ và có thể rất thư giãn.
- Bóp đất nặn thật chặt! Tạo các hình và đánh bẹt chúng ra. Nói về lúc mà con quý vị có thể cảm thấy lo lắng hoặc giận. Tập bình tĩnh lại bằng cách bóp chặt và đè bẹp những cảm xúc đó!



Tương tác hàng ngày

Tập “bình tĩnh lại” như một phần của thói quen hàng ngày của quý vị. Hít thở sâu cùng nhau. Đếm đến 10. Hoặc thực hiện chuỗi cơ đơn giản.

Dùng thùng carton, mền và gối để tạo ra một góc ấm cúng trong nhà. Chất đầy bằng những thứ mà sẽ giúp con quý vị thư giãn - có thể là thú nhồi bông, bút chì màu và giấy, và sách. Mời con dùng góc ấm cúng của em như một nơi để nghỉ ngơi khi em đang có cảm giác lớn.

Làm mẫu, để ý, thực hành

“Mẹ đang thực sự thất vọng. Mẹ sẽ nghỉ một chút.”

Làm mẫu những cách lành mạnh để phản ứng với những cảm xúc lớn của quý vị.

“Con đã chọn đặt tay ra sau lưng thay vì đánh em gái. Làm tốt lắm!”

Để ý khi con quý vị chọn một cách lành mạnh để xử lý cảm xúc của em. Hãy cho con biết lý do tại sao quý vị thích sự lựa chọn của em.

“Mẹ thấy con đang khó khăn với cảm xúc của mình. Con có muốn thử thổi bong bóng? Hay là bóp chặt một quả bóng dẻo?”

Tập đưa ra lựa chọn lành mạnh với con quý vị. Đưa ra các phương án hoặc hỏi con có ý tưởng gì.