

# Mừng, Buồn, Giận

## Học cách hiểu được cảm xúc

Trẻ em trải qua rất nhiều cảm xúc khác nhau. Mỗi cảm xúc đều có tên riêng của nó. Nhưng mỗi em nhỏ cảm nhận và thể hiện cảm xúc của mình theo những cách khác nhau.

### Căn bản

Ai cũng có cảm xúc. Trẻ sơ sinh có thể mỉm cười khi người lớn phát ra âm thanh vui nhộn hoặc khóc khi đói.

Khi trẻ lớn lên, điều quan trọng là các em phải học cách thể hiện cảm xúc của mình bằng lời nói và hành động. Các em có buồn? Giận? Sợ? Trẻ em bực mình khi người lớn không hiểu các em. Và người lớn không thể giúp nếu không biết trẻ em đang cảm thấy gì.

Đôi khi một em nhỏ có thể không biết những gì em thực sự cảm thấy. Để hiểu được cảm xúc cần phải thực hành.

### 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

### Khám Phá các Khuôn Mặt

- Chỉ vào từng khuôn mặt trên bảng mô tả cảm xúc của khuôn mặt và nêu rõ cảm giác. Nói xem bằng cách nào quý vị biết cảm giác mà một khuôn mặt đang thể hiện. "Mẹ có thể thấy khuôn mặt này buồn vì lông mày sụp xuống." Nhìn vào gương. Cùng nhau diễn đúng như các khuôn mặt trên bảng mô tả cảm xúc. Mắt con đang làm gì vậy? Miệng con?
- Khuyến khích con dùng các miếng đất nặn để nặn một khuôn mặt trên một tấm nhựa. Hỏi khuôn mặt bằng đất nặn của con đang cảm thấy ra sao và khi nào con có thể cảm thấy như vậy. "Khi nào con làm một khuôn mặt vui vẻ như thế này? Khi con đang khiêu vũ?" Làm thêm nhiều khuôn mặt với những cảm xúc khác nhau.

### Bắt đầu

Cảm xúc có thể tốt hoặc xấu, và cả hai đều ổn! Hãy để con quý vị thể hiện cảm xúc của mình. Lắng nghe lời nói của các em. Nói to những điều quý vị để ý. "Mẹ thấy nắm tay của con nắm chặt. Con có đang cảm thấy giận không? Hay là sợ chẳng?" Hãy cho cảm xúc của con một thời gian nhất định. Đôi khi người lớn quá gấp gáp muốn làm cho mọi việc tốt hơn!



Nhiều nữa!

## Những Hoạt Động dành cho độ Tuổi 2 đến 5

### Chơi con rối

- Mời con quý vị chọn một con rối cho chính mình và một con cho quý vị. Hỏi con rối của con cảm thấy ra sao. “Chào heo! Cậu cảm thấy thế nào?” Hãy diễn những cảm xúc khác nhau. “Em bò buồn vì nó chưa đến lượt chơi của mình.” “Bé Thỏ rất háo hức gặp bà ngoại hôm nay!”
- Bày ra một số khối xếp hình và những thứ từ thùng tái chế (hộp đựng trứng, ống cuộn giấy vệ sinh). Mời con quý vị tạo ra một thế giới nhỏ giả bộ cho những con rối. Lắng nghe câu chuyện mà con đang chế ra. Đưa cảm xúc vào trò chơi của con. Hỏi con rối mà con đang chơi về cảm giác của em. “Ồ không, Sư Tử, cậu làm rớt bánh quy rồi! Cậu cảm thấy thế nào?”



### Cảm xúc đầy màu sắc

- Cho trẻ hai hoặc ba màu sơn mà có dùng ngón tay để vẽ được. Khuyến khích con tạo các dấu chấm, đường kẻ hoặc hình dạng trên giấy. Nói chuyện xem màu sắc làm cho mỗi người cảm thấy ra sao. Có lẽ màu đỏ làm cho con cảm thấy vui. Có thể nó khiến bé cảm thấy giận. Khác biệt cũng không sao!
- Nghe nhạc khi hai người vẽ cùng nhau. Chơi nhạc nhẹ nhàng, sau đó mạnh lên. Chậm, rồi nhanh. Hãy thử âm nhạc với các nhạc cụ khác nhau. Bảo con nói với quý vị về bức tranh của em. Âm nhạc khiến em cảm thấy thế nào?



## Tương tác hàng ngày

Nói về cảm xúc của những người hoặc con vật trong cuốn sách quý vị đang đọc.  
Hãy hỏi con quý vị khi em cảm thấy có cảm xúc tương tự.

Trong một khoảnh khắc yên lặng, hãy nói về ngày của con. Chơi ở sân chơi con cảm thấy thế nào? Còn khi con mất trái bóng thì sao?

## Làm mẫu, để ý, thực hành

**“Ông của con gửi chúng ta một tấm thiệp đẹp. Nó làm cho mẹ vui!”**

Làm mẫu khi quý vị có cảm xúc và đặt tên cảm xúc đó.

**“Mẹ thấy nước mắt con chảy ra. Mẹ biết điều này làm con rất buồn.”**

Hãy để ý cảm xúc của con. Đặt tên cho cảm xúc và cho con biết làm thế nào quý vị biết những gì con có thể đang cảm thấy.

**“Hãy cùng thử làm một khuôn mặt thất vọng.”**

Tập làm các khuôn mặt thể hiện cảm xúc khác nhau. Theo thời gian, con quý vị sẽ học cách truyền đạt cảm xúc của em bằng lời nói và hành động.