

Tôi, Bạn, Chúng Ta

Kĩ năng cảm xúc- xã hội cho trẻ từ 2 đến 5 tuổi và người lớn của các em

Bộ công cụ này chứa đủ ý tưởng giúp con quý vị phát triển và thực hành các kỹ năng cảm xúc- xã hội của các em.

Phát triển cảm xúc - xã hội là gì?

Đó là cách trẻ em học...

- Cách tự hiểu mình
- Cách kết nối và ứng xử với người khác
- Trở nên độc lập và có chọn lựa tốt

Một số kỹ năng cảm xúc - xã hội cho trẻ nhỏ là gì?

Chúng là những kỹ năng quan trọng, như học cách...

- Hiểu cảm giác của mình và đặt tên cho nó
- Quản lý những cảm xúc phức tạp và kiểm soát hành vi của mình
- Hiểu được cảm xúc của người khác
- Tìm cách quan tâm đến cảm xúc của người khác
- Hoà hợp với người khác bằng cách làm theo hướng dẫn và chờ đợi đến lượt của mình
- Giải quyết vấn đề của chính mình

Trẻ em cần có những kỹ năng cảm xúc-xã hội vững chắc trong cuộc sống hàng ngày và để thành công ở trường. Những kỹ năng này cung cấp cho trẻ em những hành trang cần thiết cho riêng mình. Chúng cũng giúp trẻ em kết bạn, sau đó làm việc, chơi và học tập cùng nhau tốt hơn.

Mọi kỹ năng cảm xúc - xã hội đều cần thời gian để học, và điều quan trọng là phải bắt đầu khi trẻ còn nhỏ. Ngay cả trẻ sơ sinh cũng đang phát triển những kỹ năng này! Con quý vị có thể thực hành các kỹ năng cảm xúc - xã hội thông qua việc chơi và tương tác hàng ngày. Nhưng các em cũng cần tình yêu, sự hỗ trợ và kiên nhẫn của quý vị!

Trong Bộ Công Cụ có gì

- Nhiều vật dụng cho người lớn và trẻ em dùng chung
- Bảng hoạt động để cho quý vị ý tưởng về cách thực hành các kỹ năng cảm xúc xã hội với con mình



308 Congress Street | Boston, MA 02210 | (617) 426-6500 | BostonChildrensMuseum.org

© Boston Children's Museum | Không được phép sao chép

VIE



Mẹo sử dụng bộ công cụ này (và để thực hành các kỹ năng cảm xúc xã hội, nói chung!)

- **Hãy dành thời gian với con.** Các hoạt động trong bộ công cụ này dành cho người lớn và trẻ em làm cùng nhau. Ngồi trên sàn nhà và chơi với con quý vị. Thể hiện sự quan tâm đến những gì con đang làm.
- **Hãy để con khám phá.** Nhiều trẻ em cần thời gian để khám phá các vật dụng trước khi các em thử một hoạt động cụ thể. Hãy cho con quý vị chơi với các vật dụng trong bộ công cụ. Khi quý vị nghĩ rằng con đã sẵn sàng, hãy thử một điều gì đó từ một trong các tờ hoạt động.
- **Làm theo thói quen.** Trẻ nhỏ cảm thấy an toàn và sẵn sàng học hỏi khi quý vị làm theo một thói quen. Thời gian chơi thường lệ, giờ ăn và giờ ngủ rất quan trọng - và cảm giác trọn vẹn, thay phiên và làm theo hướng dẫn. Hãy cố gắng nhất quán với thói quen của quý vị. Rất nhiều sự thay đổi có thể làm cho việc học những điều mới trở nên còn khó khăn hơn.
- **Luôn khuyến khích.** Kỹ năng cảm xúc xã giao không phải là dễ dàng. Con quý vị có thể không hiểu đúng điều gì đó ngay lần đầu tiên. Hãy khen ngợi khi quý vị thấy các em sẵn lòng thử làm đi làm lại một việc gì đó.
- **Cố gắng kiên nhẫn.** Mỗi em nhỏ phát triển các kỹ năng cảm xúc xã hội theo nhịp độ của riêng mình. Nhiều người lớn bắt con của mình làm việc gì đó mặc dù các em chưa sẵn sàng. Hãy hít một hơi sâu và cho con quý vị thực hành.
- **Thể hiện cảm xúc của mình.** Ai cũng có cảm xúc. Hãy nói về cảm xúc của quý vị. Hãy làm gương cho bé những cách lành mạnh mà quý vị dùng để thể hiện cảm xúc riêng của mình.
- **Hãy ngưng ngẩn.** Kể chuyện cười, nhảy múa vui nhộn và cười lớn. Việc có khoảng thời gian vui vẻ với nhau giúp tạo dựng những kết nối mạnh mẽ.
- **Tạm nghỉ.** Học các kỹ năng cảm xúc- xã hội là công việc khó khăn. Nếu quý vị hoặc con quý vị cần tạm nghỉ - hãy nghỉ!
- **Hãy theo sở thích của con.** Các tờ hoạt động trong bộ công cụ này gợi ý một số hoạt động để thử. Nhưng có rất nhiều cách khác để làm mọi việc. Để ý những gì con quý vị quan tâm - và để con dẫn dắt!

Chơi là quan trọng!

Chơi là cách tốt nhất để trẻ rèn luyện các kỹ năng cảm xúc - xã hội. Bằng cách chơi một mình, bên cạnh hoặc cùng những người khác, các em tìm hiểu về bản thân và thế giới mà các em đang sống. Các em...

- Khám phá cảm nghĩ
 - Tạo dựng sự tự tin bằng cách có sự lựa chọn của riêng mình và làm mọi thứ theo cách riêng của mình
 - Trưởng thành từ những sai lầm và thành công của các em
 - Tìm hiểu về người khác
 - Tập nhìn mọi thứ từ quan điểm của người khác
- Chơi là công cụ mạnh mẽ để học hỏi.