



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative

Thưa Quý Phụ Huynh / Người Giám Hộ:

Hôm nay trong lớp học của con bạn, tôi đọc cuốn sách *Hạ nhiệt và Vượt qua Con giận* của nhà Thạc sĩ Giáo dục Cheri Meiners. Câu chuyện này giúp trẻ hiểu rằng giận dữ là một trong nhiều cảm xúc mà mỗi người đều trải qua. Học sinh đã học được cách để *bình tĩnh lại và vượt qua cơn giận của mình*.

Giúp con bạn xác định cảm xúc của chúng bằng lời nói:

- “Con đang cau mày, câu đó ấy có gây khó chịu không? Cha/Mẹ có thể giúp chứ?”
- “Con đang nói to và giận dữ. Con có cảm thấy điên rồ không? Nói cho Cha/Mẹ nghe về điều đó đi.”

Hỏi con bạn kể cho bạn nghe những cách chúng có thể bình tĩnh lại:

- Hít thở chậm và sâu.
- Đếm chậm đến 10.
- Hoạt động thể dục (chạy, nhảy, nhảy dây).
Hãy nghỉ ngơi và đi đến một nơi yên tĩnh.

Tìm ra những cách an toàn và mang tính xây dựng để đối phó với những cảm xúc mãnh liệt là một kỹ năng sống thiết yếu. Cảm ơn bạn đã giúp con bạn thực hành những kỹ năng này ở nhà.

Trân trọng,

Tình nguyện viên ABC

Điện thoại/Email