



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 *Giraffes Can't Dance (Hươu cao cổ Không thể Nhảy)* của Giles Andreae. Gerald là một chú hươu cao cổ không thể nhảy vì đôi chân dài và khăng khiu của mình, bị khuyu xuống mỗi khi chú cố gắng nhảy. Điều đó thay đổi khi chú gặp một bạn để giúp chú tìm thấy thứ âm nhạc đặc biệt bên trong chính mình. Câu chuyện này khuyến khích trẻ em tiếp tục cố gắng ngay cả khi chúng không hòa nhịp với những người khác.

Hãy giúp con bạn duy trì thái độ *Tôi có thể* tiếp cận mỗi ngày bằng cách:

- Nhắc nhở chúng *thiết lập sự kết nối với vấn đề cá nhân của mình* bằng cách *tự nói chuyện tích cực*.
- Khuyến khích chúng *đổ đầy xô của mình và của người khác* bằng những lời nói và hành động tử tế.

Khuyến khích con của bạn sử dụng cách *tự nói chuyện tích cực* như:

- Tôi có thể làm được việc này.
- Tôi mạnh mẽ.
- Tôi biết điều đúng đắn cần làm.
- Tôi sẽ tiếp tục cố gắng.

Mọi người đều cần phát triển khả năng *tự nói chuyện tích cực của riêng mình*. Việc sử dụng những từ và cụm từ mang lại sức mạnh này có thể bảo vệ chúng ta khỏi những lời nói hoặc hành động gây tổn thương và giúp chúng ta *đổ đầy xô của mình*.

Trân trọng,

---

Tình nguyện viên ABC

---

Điện thoại/Email