



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Thưa Quý Phụ Huynh / Người Giám Hộ:

Hôm nay trong lớp học của con bạn, tôi đọc cuốn *Thấu hiểu và Quan tâm (Understand and Care)* của nhà Thạc sĩ Giáo dục Cheri Meiners. Cuốn sách này giúp trẻ xác định cảm xúc, để ý xem ai đó có thể đang cảm thấy thế nào và bày tỏ sự đồng cảm. Bước đầu tiên để có được sự đồng cảm là hiểu và gọi tên cảm xúc của chính mình, sau đó chú ý đến cảm xúc của người khác.

Để giúp con của bạn chú ý và gọi tên cảm xúc của chính mình và cảm xúc của người khác:

- o Khi con bạn tức giận, hãy nói: “Khuôn mặt và cơ thể của con đang cho mẹ thấy rằng con có thể đang tức giận”.
- o Gọi tên cảm xúc của chính con, “Hôm nay con rất hào hứng được đi sở thú với các bạn.”
- o Khi các con cùng đọc sách, hãy nhìn vào các bức tranh và nói về cảm xúc của người đó đang như nào.

Củng cố bài học ở nhà bằng cách rèn luyện các kỹ năng sau:

- o Quan sát và lắng nghe người đó.
- o Hãy nhớ lại những lúc con cũng cảm thấy như vậy.
- o Hãy tưởng tượng con sẽ cảm thấy thế nào.
- o Hỏi xem người đó đang cảm thấy thế nào.
- o Thể hiện sự quan tâm của con.

Bằng cách khuyến khích con của bạn gọi tên và chú ý đến những cảm xúc, bạn đang giúp chúng xây dựng sự đồng cảm, nền tảng của những mối quan hệ lành mạnh và trọn vẹn.

Trân trọng,

---

Tình nguyện viên ABC

---

Điện thoại/Email