



Thẻ cảm xúc

Trang 1/2 · 12 khuôn mặt cảm xúc – cắt rời thành thẻ để chơi đoán, kể chuyện, hỏi han mỗi ngày



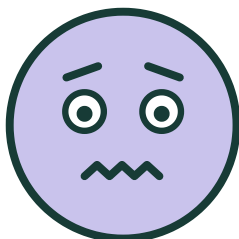
Vui



Buồn



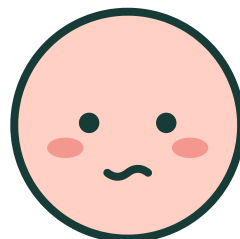
Giận



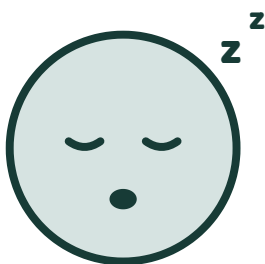
Sợ



Ngạc nhiên



Ngại ngùng



Mệt



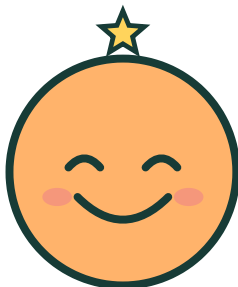
Hào hứng



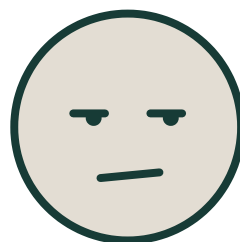
Lo lắng



Bình tĩnh



Tự hào

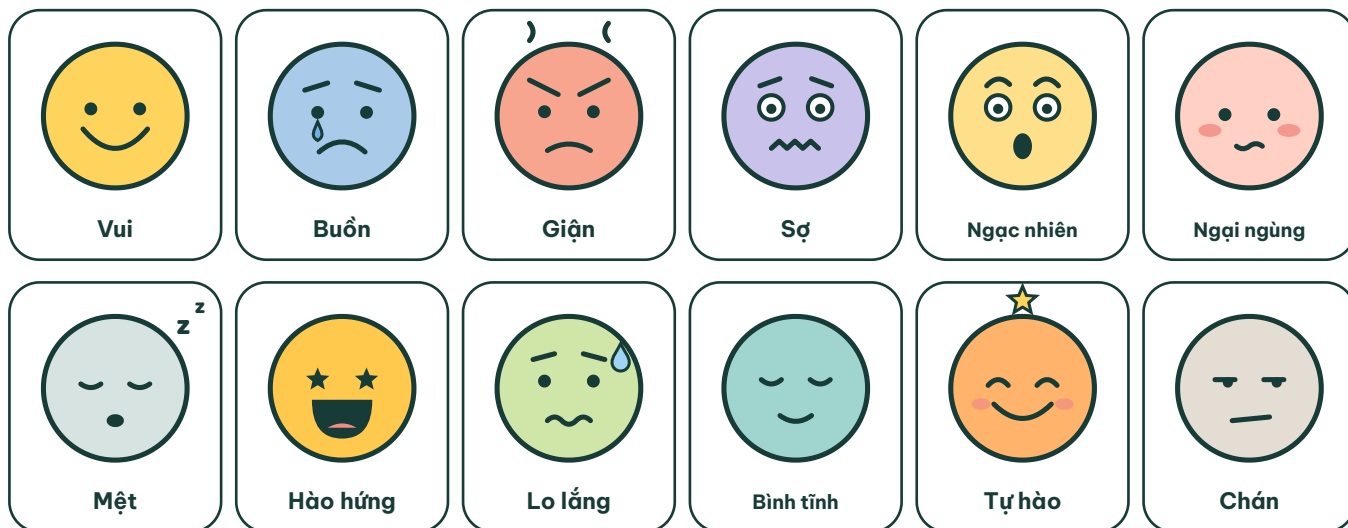


Chán



Hôm nay con thấy thế nào?

Trang 2/2 · Kẹp một chiếc kẹp quần áo (hoặc đặt một hạt nút) vào khuôn mặt giống con nhất



Con thấy vì

Khi cảm xúc to quá, con có thể...

Hít thở chậm

Hít vào đếm 1-2-3-4, thở ra thật chậm như thổi nến.

Ôm thật chặt

Ôm gấu bông, ôm bố mẹ, hoặc tự ôm lấy mình.

Nói ra

“Con đang thấy...” – kể cho người lớn con tin.

Uống nước

Uống vài ngụm nước mát, ngồi xuống một lát.

Vẽ ra giấy

Vẽ cảm xúc của con, tô thật mạnh hoặc thật nhẹ.

Vận động

Nhảy tại chỗ 10 lần, giậm chân, vươn vai.

Mọi cảm xúc đều được phép – điều mình học là cách thể hiện nó cho an toàn.

Gợi ý cho người lớn: gọi tên cảm xúc giúp con trước (“Con đang giận vì...”), rồi cùng chọn một cách ở trên.