



BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

EYFS PARENT WORKSHOP

HELPING YOUR CHILD AT HOME

HỘI THẢO DÀNH CHO PHỤ HUYNH MẦM NON

CÙNG HỌC CÙNG CHƠI VỚI CON Ở NHÀ



Helping at Home – Workshop Content

Nội dung chính

Self-regulation and dealing with big emotions

Khả năng tự điều chỉnh và đối phó với những cảm xúc lớn

Play – Why is it fundamental in the Early Years?

Vui chơi – Tại sao vui chơi vô cùng quan trọng đối với trẻ Mầm non?



Meaningful interactions and developing conversations

Tương tác có ý nghĩa và phát triển các cuộc trò chuyện



Routines, boundaries and why children need them

Nề nếp, các giới hạn và vì sao trẻ cần có những điều này



Developing phonics and reading skills using online platforms

Phát triển kỹ năng âm vần và đọc bằng các nền tảng trực tuyến

Helping at Home – Workshop Content

Nội dung chính



Self-regulation and dealing with big emotions

Khả năng tự điều chỉnh và đối phó với những cảm xúc lớn



Routines, boundaries and why children need them

Nề nếp, các giới hạn và vì sao trẻ cần có những điều này

03.12.24 at 8:30am

**The best way we
can
help our child to
play at home...
is to be their play
partner.**

*Cách tốt nhất
chúng ta có thể
giúp con mình
chơi ở nhà..là trở
thành bạn chơi
cùng con.*



“

**Children don't need more
things. The best toys a
child could have is a parent
who gets down on the floor
and plays with them.**

”

-Dr. Bruce Perry



@wescoolhouse

**“Trẻ không cần nhiều
thứ hơn. Đồ chơi tốt
nhất mà trẻ có thể có là
cha mẹ ngồi xuống sàn
và chơi với trẻ.”**

- Tiến sĩ Bruce Perry





**What was your top 'takeaway' from the
'developing play' workshop?
What have you implemented at home?
What has worked well?**

**Bạn học được điều gì bổ ích nhất từ hội thảo
'vui chơi phát triển'?
Bạn đã thực hiện những gì ở nhà?
Những điều nào cho thấy có tác dụng?**



Meaningful interactions

Các tương tác có ý nghĩa



Quality Interactions is key for parents to provide high-quality play for young children. These meaningful interactions enable adults to...

- learn about their children's interests, so they can plan for or provide meaningful first hand experiences
- engage children in learning conversations where new vocabulary and ideas are shared with the child, based on their interest
- actively engage the child in investigations and explorations.
- identify and fill the gaps in the child's knowledge about the topic of their interest.
- embed educational learning concepts into play.



Tương tác chất lượng là chìa khóa để cha mẹ cung cấp trò chơi chất lượng cao cho trẻ. Những tương tác có ý nghĩa này cho phép người lớn...

- tìm hiểu về sở thích của con mình, từ đó có thể lập kế hoạch hoặc cung cấp những trải nghiệm trực tiếp có ý nghĩa
- thu hút trẻ vào các cuộc trò chuyện, từ đó chia sẻ với trẻ từ vựng và ý tưởng mới, dựa trên sở thích của trẻ
- tích cực thu hút trẻ vào các hoạt động khám phá.
- xác định và bù những lỗ hổng trong kiến thức của trẻ về chủ đề mà trẻ quan tâm.
- lồng ghép các khái niệm học tập vào trò chơi.

Milestones in learning to talk

Những cột mốc quan trọng trong quá trình học nói của trẻ



3 tháng tuổi

Thủ thỉ và rú rít

6 tháng tuổi

Bập bẹ

12 tháng tuổi

Những từ đầu tiên

18 tháng tuổi

Biết 5 – 40 từ



2 tuổi

150-300 từ, biết những câu chứa 2-3 từ

3 tuổi

900 – 1000 từ, đặt những câu hỏi ngắn

4 tuổi

2000 từ, câu có từ 5 từ trở lên

5 tuổi

Nhận biết các chữ cái, tạo ra những câu dài hơn

Milestones in learning to talk

Những cột mốc quan trọng trong quá trình học nói của trẻ



TASK - Sort the phrases into developmental order.
Consider whilst you sort them which stage your child is currently in.

HOẠT ĐỘNG – Sắp xếp các cụm từ theo thứ tự phát triển. Trong khi sắp xếp, hãy suy nghĩ xem con bạn hiện đang ở giai đoạn nào.



Milestones in learning to talk

Những cột mốc quan trọng trong quá trình học nói của trẻ



3 tháng tuổi
3 months

Gggggmmmm

6 tháng tuổi
6 months

Ma ma ma.. be be ma

12 tháng tuổi
12 months

“Mummy.” / “Me.”

18 tháng tuổi
18 months

“Ball... Mummy” / “Banh...Me”

2 tuổi
2 Years

“Mummy...ball gone!” / “Me... banh mất!”

3 tuổi
3 Years

“Where ball gone?” / “Banh đâu rồi?”

“Where the ball gone?” / “Banh đi đâu rồi?”

4 tuổi
4 Years

“Where is my ball?” / “Banh của con đâu?”

“I can’t find my ball. Where did it go?”
“Con không thấy banh của con. Nó đi đâu rồi?”

5 tuổi
5 Years

“My ball is lost because it went under the sofa!”
“Banh của con mất rồi vì nó lăn xuống dưới ghế sofa!”

Your role as adults at home

Vai trò của người lớn ở nhà



Narrate
Thuật lại

Respond
Phản hồi

Show interest
Tỏ ra hứng thú

Recast
Đúc lại

Provide Opportunities
Tạo cơ hội

Anticipate
Đoán trước

Explain
Giải thích

Model
Làm mẫu

Ask Questions
Đặt câu hỏi

Extend ideas
Mở rộng ý tưởng

Read books
Đọc sách

Modelling language at home

Làm mẫu ngôn ngữ ở nhà



What is "modeling language?"

When you describe what your child is already doing instead of what you want him to do

When you use words your child would like to say instead of what you would like to ask her

When you use short phrases, single words or even meaningful sounds that your child may be able to practice later on his own

When you give a voice to your child's thoughts and ideas



Làm mẫu ngôn ngữ là gì?

Khi bạn mô tả những gì con bạn đang làm thay vì những gì bạn muốn con làm

Khi bạn sử dụng những từ mà con bạn muốn nói thay vì những gì bạn muốn hỏi con

Khi bạn sử dụng những cụm từ ngắn, từ đơn hoặc âm thanh có nghĩa mà con bạn có thể tự thực hành sau này

Khi bạn cho con bạn lên tiếng về suy nghĩ và ý tưởng của mình

Serve and Return Tương tác qua lại

The first 1000 days of a child life will shape their brain development. (3 years old)

Serve and return interactions are essential for child development.

1000 ngày đầu đời của trẻ sẽ định hình sự phát triển não bộ của trẻ. (3 tuổi)

Tương tác qua lại là điều cần thiết cho sự phát triển của trẻ.



Child serves by showing interest in Something.

Trẻ bắt đầu bằng cách thể hiện sự quan tâm đến một điều gì đó.



Adult returns by responding in an Interested way, naming it, and waiting for response. Người lớn trả lời bằng cách phản hồi một cách hứng thú, gọi tên và chờ phản hồi của trẻ.



"That's a dog!"



Child responds by repeating, replying to, or expanding on the adult's response.

Trẻ phản ứng bằng cách lặp lại, trả lời hoặc mở rộng câu trả lời của người lớn.



Serve and Return

Tương tác qua lại



Top Tips for Serve and Return with 0-3 year olds

Bí quyết để tạo tương tác qua lại với trẻ 0 – 3 tuổi



1. **Share the focus** – pointing, sounds, movements, words are the serve from the child.
Be observant to your child's cues to interact.

Chia sẻ những gì chú ý – chỉ tay, âm thanh, chuyển động, từ ngữ là những cách trẻ bắt . **Hãy quan sát những tín hiệu tương tác của trẻ.**

2. **Support and encourage** – You can return a child's serve by saying a word of encouragement, facial expressions or moving the object closer.

Hỗ trợ và khuyến khích – Bạn có thể đáp lại lời/hành động của trẻ bằng cách nói một lời động viên, thể hiện biểu cảm trên khuôn mặt hoặc di chuyển đồ vật lại gần hơn.

3. **Name it** – make language connections in their brain. Name persons, things, feeling or a combination. Make connections with the world around the child. Gives words to use later.

Gọi tên – tạo kết nối ngôn ngữ trong não của trẻ. Gọi tên người, đồ vật, cảm giác hoặc Kết hợp. Tạo kết nối với thế giới xung quanh trẻ. Cung cấp từ vựng để sử dụng sau này.

4. **Take turns back and forth**– repeat many times, waiting is crucial, ask questions and wait to see what happens next. Waiting gives children time to develop ideas and build confidence.

Thay phiên qua lại – lặp lại nhiều lần, việc chờ đợi là rất quan trọng, hãy đặt câu hỏi và chờ để xem điều gì xảy ra tiếp theo. Việc chờ đợi giúp trẻ có thời gian phát triển ý tưởng và xây dựng sự tự tin.

5. **Follow your child's lead** – your child might now be ready to start this again with a new interest.

Hãy để trẻ dẫn dắt – trẻ có thể đã sẵn sàng bắt đầu lại với một điều quan tâm mới.



Serve and return... examples

Một số ví dụ của 'Tương tác qua lại'



Playing with Blocks aged 2 - 3

Child: "Block!"

Adult: "Yes, that's a block! What color is it?"

Child: "Red."

Adult: "A red block! Can you put it on top of the blue one?"

Trẻ 2- 3 tuổi chơi khối gỗ

Trẻ: "Khối gỗ!"

Người lớn: "Đúng rồi, đó là một khối gỗ! Nó màu gì nhỉ?"

Trẻ: "Màu đỏ."

Người lớn: "Một khối gỗ màu đỏ! Con có thể đặt nó lên trên khối gỗ màu xanh được không?"

Building with Blocks aged 3 - 4

Child: "I made a tower!"

Adult: "Wow, that's a tall tower! How many blocks did you use?"

Child: "Five blocks."

Adult: "Five blocks! Can you add more to make it even taller?"

Trẻ 3 – 4 tuổi chơi khối gỗ

Trẻ: "Con đã làm một tòa tháp nè!"

Người lớn: "Wow, tòa tháp cao thật đấy! Thế con đã dùng bao nhiêu khối gỗ?"

Trẻ: "Năm khối gỗ."

Người lớn: "Năm khối gỗ! Con có thể thêm vào để tòa tháp cao hơn không?"



Building with blocks aged 4-5

Child: "I'm making a tall tower."

Adult: "That's a great tower! How tall is your tower?"

Child: "I used ten blocks."

Adult: "Ten blocks! I wonder how many blocks tall you are?"

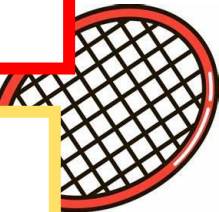
Trẻ 4 – 5 tuổi chơi khối gỗ

Trẻ: "Con đang làm một tòa tháp cao nè."

Người lớn: "Tòa tháp đó tuyệt thật! Tòa tháp của con cao bao nhiêu?"

Trẻ: "Con đã dùng 10 khối gỗ."

Người lớn: "10 khối gỗ! Mẹ tự hỏi là con cao bằng bao nhiêu khối gỗ nhỉ?"



Meaningful interactions with 3 – 5 year olds

Tương tác có ý nghĩa với trẻ 3 – 5 tuổi

Listen to the serve and returns. Does the adult's responses encourage the child to continue having back and forth conversations?

The first speech bubble is the **serve** (interest sparked) by the child.

The second speech bubble is the **return** (response) from the adult.

- If you think the adult's response is providing a response from the child raise the GREEN paddle.
- If you think the adult's response is stopping the conversation raise the RED paddle.

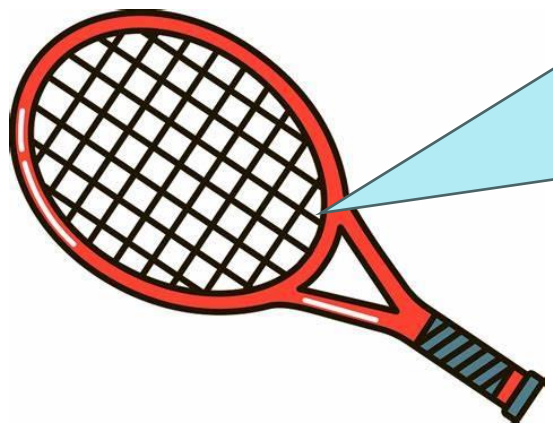


Hãy lắng nghe các đoạn hội thoại. Phản ứng của người lớn có khuyến khích trẻ tiếp tục trò chuyện qua lại không?

Bong bóng lời thoại đầu tiên là trẻ bắt đầu (thể hiện hứng thú của trẻ).

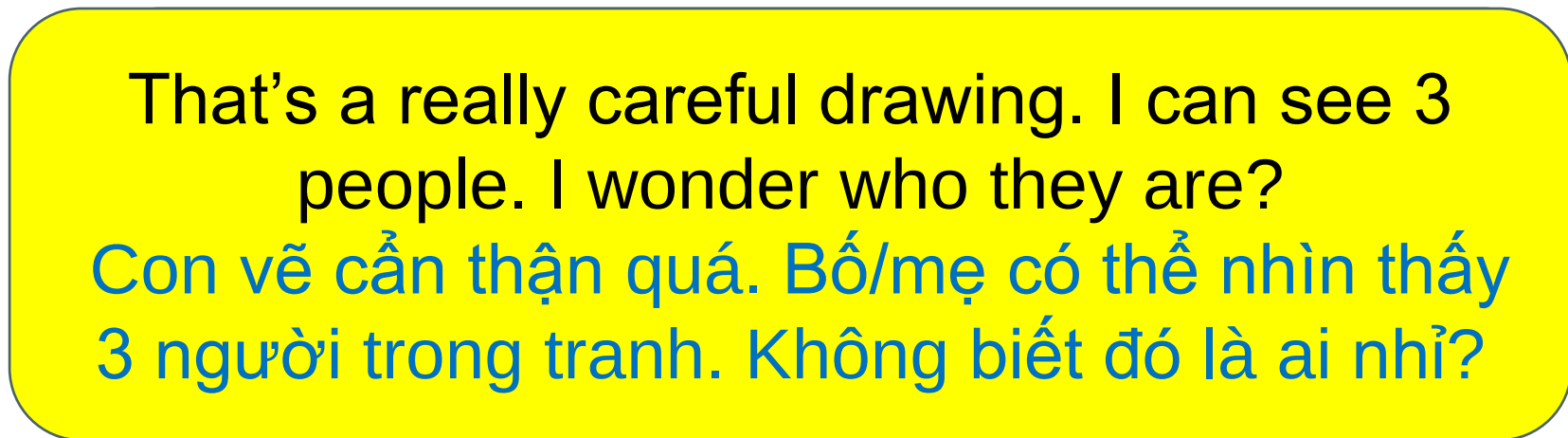
Bong bóng lời thoại thứ hai phản hồi của người lớn.

- Nếu bạn nghĩ phản ứng của người lớn là cách phản hồi lại hứng thú của trẻ, hãy giơ thẻ XANH LÁ.
- Nếu bạn nghĩ phản ứng của người lớn là dừng cuộc trò chuyện, hãy giơ thẻ ĐỎ.



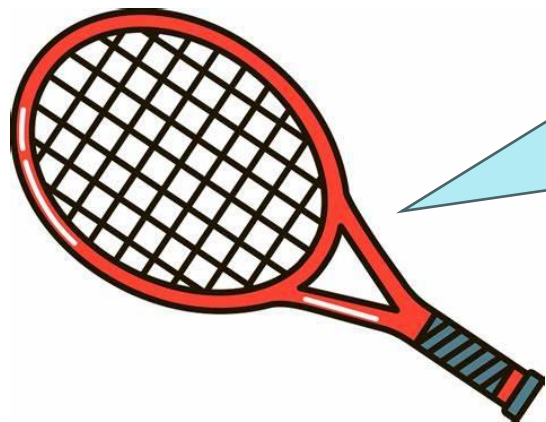
Look I drew this picture for you at school today!

Bố mẹ xem này, hôm nay ở trường con đã vẽ bức tranh này cho bố mẹ đây!



That's a really careful drawing. I can see 3 people. I wonder who they are?

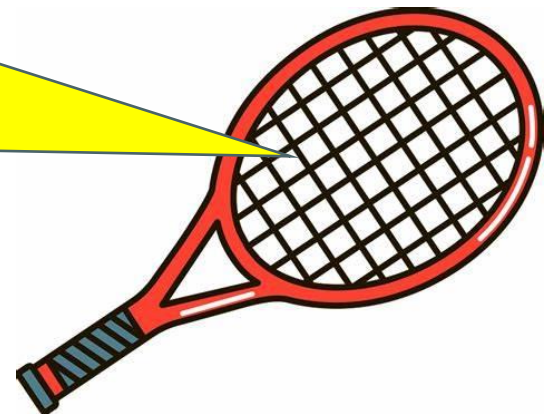
Con vẽ cẩn thận quá. Bố/mẹ có thể nhìn thấy 3 người trong tranh. Không biết đó là ai nhỉ?

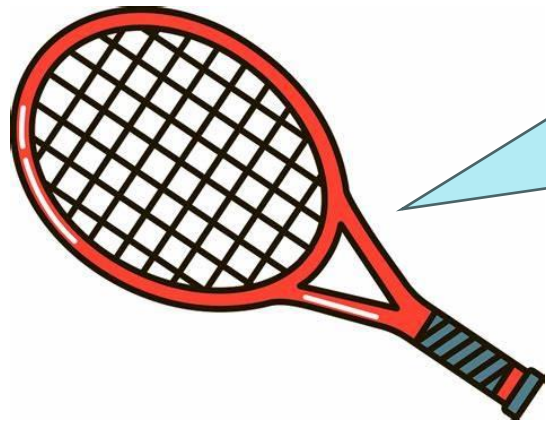


Look Daddy... a truck!
Bố ơi, nhìn kìa...một chiếc xe tải!

That's right. It is a truck. I wonder
what's inside?

Đúng rồi. Đó là một chiếc xe tải.
Không biết bên trong có gì nhỉ?

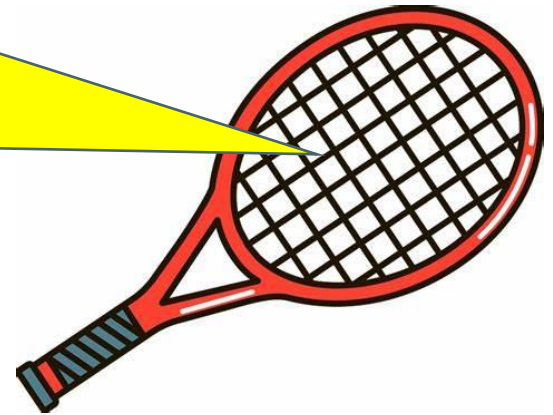


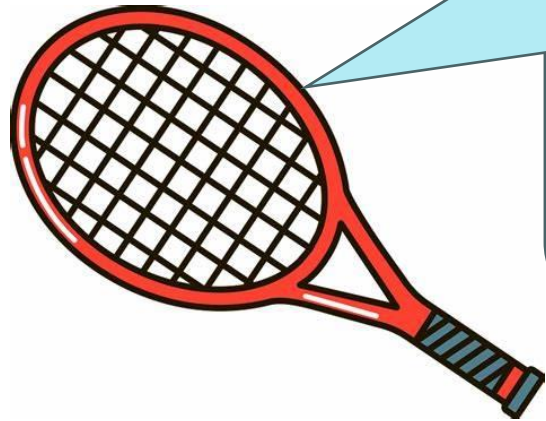


I ate all my snack today.
Hôm nay con đã ăn hết phần ăn
của mình đấy.

Wow! Well done! What did you eat
for snack?

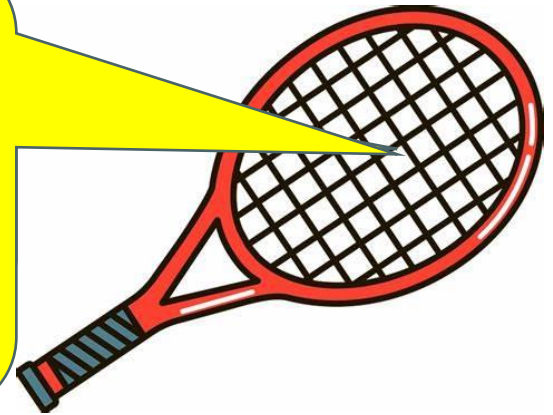
Wow! Giỏi quá! Thế con đã ăn gì?

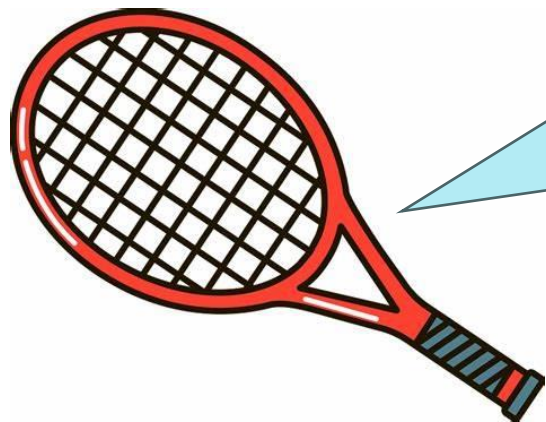




Did you know dinosaurs are extinct?!
Bố/Mẹ có biết là khủng long đã tuyệt
chủng rồi không?!

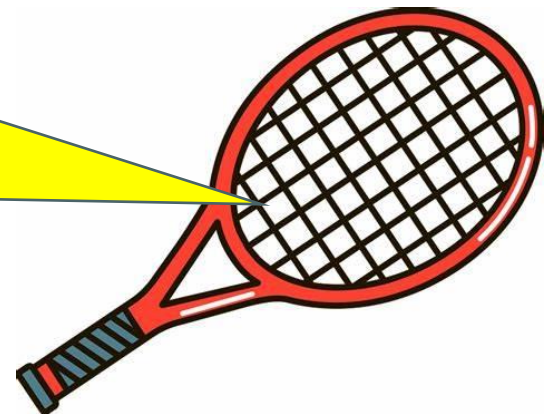
Extinct! That's a special word. Can you
explain what it means?
Tuyệt chủng! Từ này đặc biệt nhỉ. Con có
thể giải thích cho bố/mẹ nghe nghĩa của
từ này không?





I love turtles... they are so cute!
Con thích rùa lắm ...chúng thật đáng yêu!

I think so too. Why do you think they are cute?
Bố/mẹ cũng vậy. Mà tại sao con nghĩ chúng đáng yêu?



Top Tips for children starting to speak

Bí quyết dành cho những trẻ mới tập nói



QUICK TIP

If you are working on getting your child to say more words,

GIVE CHOICES



"Do you want trains or cars?"
"Do you want apple or banana?"

MOMMY & ME MILESTONES

BÍ QUYẾT

Nếu bạn đang cố gắng giúp con mình nói nhiều từ hơn,

HÃY ĐƯA RA CÁC SỰ LỰA CHỌN

→ "Con muốn xe lửa hay xe hơi?"

→ "Con muốn ăn táo hay ăn chuối?"

Why we should ask open ended questions

Vì sao chúng ta nên đặt câu hỏi mở



Adult - Did you have a nice day at school today?

Người lớn: Hôm nay con đi học có vui không?

Child – Yes/No

Trẻ: Dạ có/Dạ không

Adult - Did you play with friends today?

Người lớn: Hôm nay con có chơi với các bạn không?

Child – Yes/No

Trẻ: Dạ có/Dạ không

Adult – Do you want more?

Người lớn: Con có muốn ăn thêm không?

Child – Yes/No

Trẻ: Dạ có/Dạ không

Adult – Did Anna hurt you?

Người lớn: Anna làm con bị đau phải không?

Child – Yes/No

Trẻ: Dạ có/Dạ không

Adult – What was your favourite thing you did today?

Người lớn: Hôm nay con thích hoạt động nào ở trường nhất ?

Child – My favourite thing was...

Trẻ: Hoạt động con thích nhất là

Adult – Who did you play with today?

Người lớn: Hôm nay con đã chơi với ai?

Child – I played with...

Trẻ: Con đã chơi với....

Adult – What would you like more of to eat?

Người lớn: Con thích ăn gì thêm?

Child – Can I have more...

Trẻ: Cho con thêm...

Adult – What happened when you played with Anna?

Người lớn: Chuyện gì đã xảy ra khi con chơi cùng Anna?

Child – When I was playing with Anna we...

Trẻ: Khi con đang chơi với Anna thì...

Meaningful interactions with 3 – 5 year olds

Tương tác có ý nghĩa với trẻ 3 – 5 tuổi



As our children get older, their form of serve and return is having conversations.

Between the ages of 3 and 5 these conversations are developed in the same way, but often with the use of questions for children to reply to, based on their initial interest.

Examples of open-ended questions.

- Why, how, describe ...
 - Tell me about ...
- What do you think about ...
- I wonder (if / why / how) ...
- What do you notice about ...
 - Tell me more about ...
- What else do you want me to know about that?



Khi trẻ lớn hơn, trẻ tương tác qua lại thông qua các cuộc trò chuyện.

Trong độ tuổi từ 3 đến 5, những cuộc trò chuyện này được phát triển theo cùng một cách, nhưng thường sử dụng các câu hỏi để trẻ trả lời, dựa trên sở thích ban đầu của trẻ.

Ví dụ về các câu hỏi mở.

- Tại sao, như thế nào, mô tả ...
- Hãy kể cho bố mẹ nghe về ...
 - Con nghĩ như thế nào về ...
- Bố mẹ thắc mắc (nếu / tại sao / như thế nào) ...
 - Con nhận thấy điều gì về ...
 - Hãy kể cho bố mẹ nghe thêm về ...
- Con muốn bố mẹ biết thêm gì về điều đó?

Serve and return... examples

Một số ví dụ của 'Tương tác qua lại'



TASK

1. Read through the examples of back and forth conversations. Can you think of a way to continue the conversation?
2. Using the toys on the tables take turns being the adult and the child, can you put the 'serve and return' model in practice?

HOẠT ĐỘNG

1. Đọc qua các ví dụ về tương tác qua lại. Bạn có thể nghĩ ra cách nào để tiếp tục cuộc trò chuyện không?
2. Sử dụng đồ chơi trên bàn thay phiên nhau là người lớn và trẻ em, bạn có thể áp dụng mô hình “tương tác qua lại” vào thực tế không?



Developing language at home

Phát triển ngôn ngữ tại nhà



Developing language at home

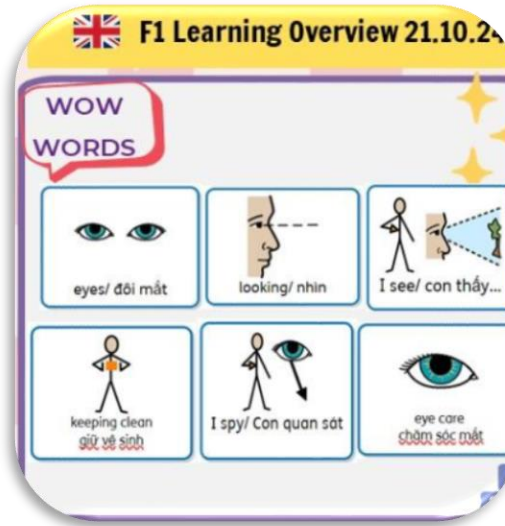
Phát triển ngôn ngữ tại nhà



Class teachers will share with you weekly the key vocabulary being focused on at school.

How can you use this to develop language and conversations at home?

- Finding objects at home to match
- My turn/your turn the videos
- Watching the stories together and asking simple questions
- Finding toys or books at home that link to the theme in school
- Going on a hunt for objects linked to the words
- Playing matching games with toys and the videos



Hàng tuần, giáo viên chủ nhiệm đều chia sẻ với phụ huynh danh sách các từ vựng quan trọng các con sẽ học ở trường.

Quý phụ huynh có thể sử dụng thông tin này như thế nào để phát triển ngôn ngữ và các cuộc trò chuyện ở nhà?

- Tìm đồ vật ở nhà tương ứng
- Quay phim luyện tập con nghe nói – con lặp lại
- Cùng nhau đọc sách và đặt những câu hỏi đơn giản
- Tìm đồ chơi hoặc sách ở nhà liên quan đến chủ đề ở trường
- Đi săn đồ vật liên quan đến các từ
- Chơi trò chơi ghép đồ chơi và quay video

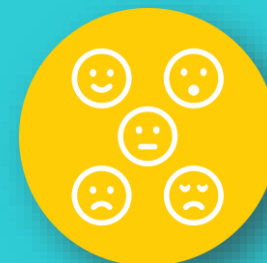




BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

UNDERSTANDING YOUR CHILD'S EMOTIONS

HIỂU RÕ CẢM XÚC CỦA CON

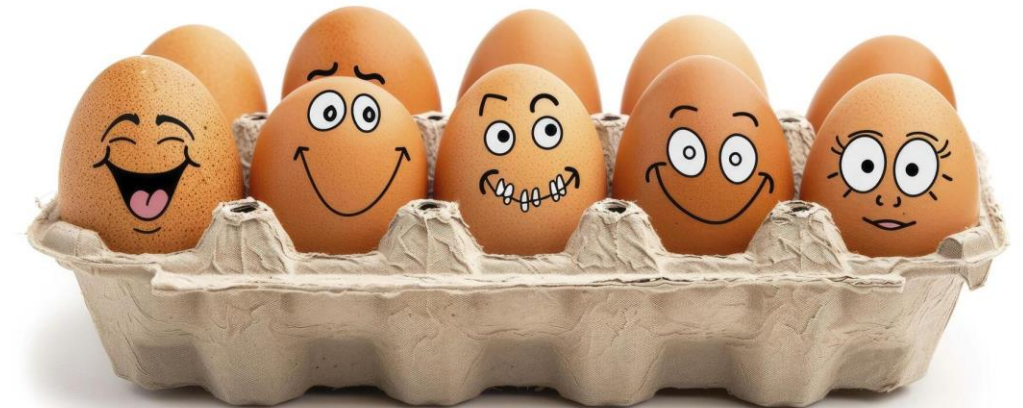


What emotions do you see from your children?

Con bạn thể hiện những cảm xúc nào?



- Think about the different emotions that you see from young children and list them down on the big sheet of paper that is on the table.
- Think about your child- what dominant emotion/emotions does your child display at home? Write these down on the sticky notes available on your table.
- Hãy nghĩ về những cảm xúc khác nhau mà bạn thấy ở trẻ trong độ tuổi Mầm non và liệt kê chúng trên tờ giấy lớn trên bàn.
- Hãy nghĩ về con bạn - con bạn thể hiện cảm xúc/những cảm xúc chủ đạo nào ở nhà? Hãy viết những cảm xúc này xuống những tờ giấy ghi chú có sẵn trên bàn.





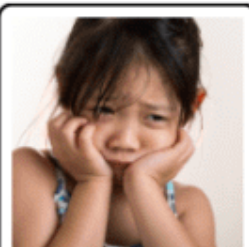
Mad



Angry



Happy



Sad



Afraid



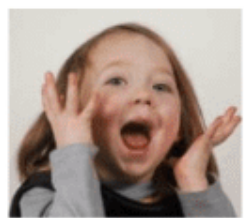
Scared



Frustrated



Surprised



Excited



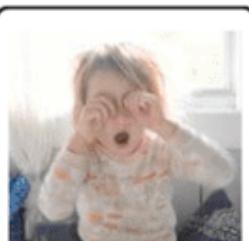
Bored



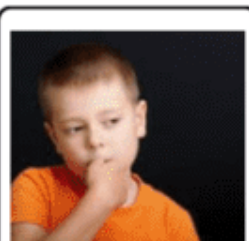
Proud



Loved



Tired



Nervous



Shy



Silly

The *definition* of emotion

Cảm xúc là gì?



Emotions are physical and mental states brought on by neurophysiological changes, variously associated with *thoughts*, *feelings*, *behavioral responses*, and a degree of *pleasure* or *displeasure*.

Panksepp, Jaak (2005)

This is one example of a definition, however there are many others, as emotions are very complex.

Emotions are often intertwined with mood, temperament, personality, disposition, or creativity.

Averill, James R. (February 1999)

Cảm xúc là các trạng thái thể chất và tinh thần do những thay đổi sinh lý thần kinh gây ra, có liên quan khác nhau đến *suy nghĩ*, *cảm xúc*, *phản ứng hành vi* và mức độ *vui vẻ* hoặc *không hài lòng*.

Đây là một ví dụ về một định nghĩa, tuy nhiên vẫn còn nhiều định nghĩa khác, vì cảm xúc rất phức tạp.

Cảm xúc thường gắn liền với tâm trạng, khí chất, tính cách, tính cách hay sự sáng tạo.

Helping your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Children deal with many of the same feelings adults do.

They experience complex feelings just like adults and get frustrated, excited, nervous, sad, jealous, frightened, worried, angry and embarrassed.

However young children usually don't have the vocabulary to talk about how they are feeling. Instead, they communicate their feelings in other ways.

Trẻ em đối mặt với nhiều cảm xúc giống như người lớn.

Trẻ cũng trải qua những cảm xúc phức tạp giống như người lớn và cảm thấy thất vọng, phẫn khích, lo lắng, buồn bã, ghen tị, sợ hãi, lo lắng, tức giận và xấu hổ.

Tuy nhiên, trẻ thường không có vốn từ vựng để diễn tả cảm xúc của mình. Thay vào đó, các con truyền đạt cảm xúc của mình theo những cách khác.



Helping your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



When children learn to manage their emotions in childhood it leads to positive attitudes and behaviours later in life.

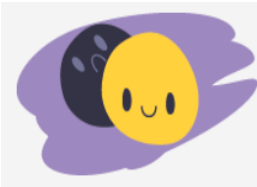
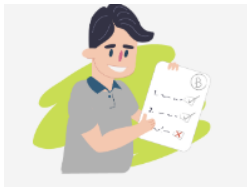
Children who learn healthy ways to express and cope with their feelings are more likely to:

- Be empathic and supportive of others
- Perform better in school and their career
- Have more positive and stable relationships
- Have good mental health and wellbeing
- Display less behavioural problems
- Develop resilience and coping skills
- Feel more competent, capable and confident
- Have a positive sense of self

Khi trẻ học cách quản lý cảm xúc của mình từ thời thơ ấu, trẻ sẽ thái độ và hành vi tích cực sau này trong cuộc sống.

Những trẻ học được cách thể hiện và đối phó với cảm xúc của mình một cách phù hợp sẽ có nhiều khả năng:

- Biết đồng cảm và hỗ trợ người khác
- Học tập tốt hơn ở trường và làm việc tốt hơn sau này
- Có mối quan hệ tích cực và ổn định hơn
- Có sức khỏe tinh thần và sức khỏe tốt
- Hiện thị ít vấn đề về hành vi hơn
- Phát triển sự kiên cường và khả năng ứng phó
- Cảm thấy có năng lực hơn, có khả năng và tự tin hơn
- Có ý thức tích cực về bản thân mình



Helping your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



**Do not teach our
children never to be
angry; teach them
how to be angry.**

- Lyman Abbott

@myfeellinks



**Đừng dạy con không
bao giờ tức giận, hãy
dạy chúng cách tức
giận.**

- Lyman Abbott

How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Tune into cues

Sometimes feelings can be hard to identify. Tune into your child's feelings by looking at their body language, listening to what they're saying and observing their behaviour.

Nhận biết các tín hiệu

Đôi khi khó có thể nhận biết cảm xúc. Hãy nhận biết cảm xúc của con bạn bằng cách quan sát ngôn ngữ cơ thể của con, lắng nghe những gì con nói và quan sát hành vi của con.



How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Validate, validate, validate

Start by acknowledging how your child is feeling in the moment. Remember, you are validating the feeling, not the behaviour.

Ghi nhận, ghi nhận, ghi nhận

Hãy bắt đầu bằng cách ghi nhận con bạn đang cảm thấy thế nào vào lúc này. Hãy nhớ rằng, bạn đang ghi nhận cảm xúc chứ không phải hành vi.



How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Instead of:

“Don’t cry. It breaks my heart to see you cry!”



Try:

“It’s OK and normal to cry when you’re sad.”

“I think you’ll have fun if you just give it a try!”



“I understand why you’re feeling nervous. A lot of people feel nervous when they try new things.”

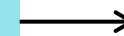
“Don’t worry. Everything will be fine!”



“It makes sense that you’re feeling worried.”

Thay vì nói:

Con đừng khóc. Bố mẹ rất buồn khi thấy con khóc.



Hãy nói:

Khóc khi buồn là điều bình thường nha con.

Bố/Mẹ nghĩ chỉ cần con thử thì con sẽ thấy vui.



Bố/Mẹ hiểu tại sao con cảm thấy lo lắng. Nhiều người cũng cảm thấy lo lắng khi họ thử làm một điều gì mới.

Con đừng lo. Mọi việc rồi sẽ ổn thôi.



Việc con cảm thấy lo lắng là điều dễ hiểu.

How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Behind every behaviour is a feeling

Try to understand the meaning and feeling behind your child's behaviour.

Đằng sau mỗi hành vi là một cảm xúc

Hãy cố gắng hiểu ý nghĩa và cảm xúc đằng sau hành vi của con bạn.

Name the feeling

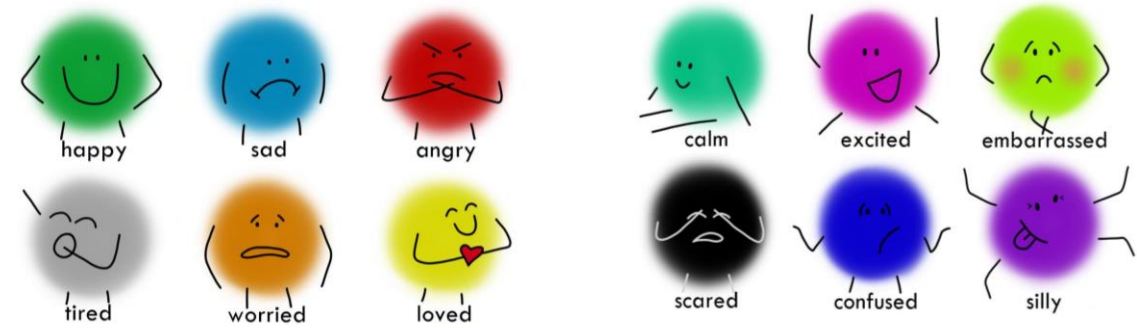
Help your child name their feelings by giving them a label. Naming feelings is the first step in helping learn to identify them.

Gọi tên cảm xúc

Giúp con bạn gọi tên cảm xúc của mình. Gọi tên cho cảm xúc là bước đầu tiên giúp trẻ học cách nhận biết chúng.



I feel...



How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Identify feelings in others

Provide lots of opportunities to identify feelings in others.

Nhận biết cảm xúc của người khác

Tạo nhiều cơ hội để con nhận biết cảm xúc của người khác.

Be a role model

Show your child how you're feeling about different situations and how you deal with those feelings.

Hãy là một hình mẫu

Cho con bạn thấy bạn cảm thấy thế nào trong những tình huống khác nhau và cách bạn giải quyết những cảm xúc đó.



When little people are
overwhelmed by

BIG EMOTIONS,
it's our job to share
OUR CALM,

not to join their chaos.

- L.R. Knost.

toddlerapproved.com



How you can help your child understand their emotions

Giúp con hiểu rõ cảm xúc của chính mình



Encourage with praise

Praise your child when they talk about their feelings or express them in an appropriate way.

Khuyến khích bằng cách khen ngợi

Khen con khi con nói về cảm xúc của mình hoặc thể hiện chúng một cách thích hợp.

Listen to your child's feelings

Stay present and resist the urge to make your child's bad feelings go away.

Lắng nghe cảm xúc của con

Hãy hiện diện và cưỡng lại mong muốn làm cho những cảm giác tồi tệ của con biến mất.



What is the **ZONES** of Regulation?

Vùng điều chỉnh là gì?

- **The Zones of Regulation** is a complete social-emotional learning curriculum, created to teach children self-regulation and emotional control.
- We are launching this in Early Years at BVIS and this is also used across primary school.
- **Các vùng điều chỉnh** là nội dung dạy học phát triển xã hội-cảm xúc, được tạo ra để dạy trẻ cách **tự điều chỉnh và kiểm soát cảm xúc của mình**.
- Nhà trường đang triển khai chương trình này tại Mầm non BVIS và chương trình này cũng được áp dụng ở khối Tiểu học.

THE
ZONES OF
REGULATION®



What is the **ZONES** of Regulation?

Vùng điều chỉnh là gì?

THE
ZONES OF
REGULATION®



Why do we use **ZONES** in EYFS?

- To identify which zone they are in, or others are in.
- To link emotions to different energy levels.
- To recognise and communicate the different zones.
- To learn tools/strategies to stay in or move between zones.
- To identify their feelings as well as read others' facial expressions

Tại sao nhà trường triển khai nội dung này tại khối Mầm non?

- Để giúp trẻ xác định bản thân đang ở vùng nào hoặc những người khác đang ở vùng nào.
- Để liên kết cảm xúc với các mức năng lượng khác nhau.
- Để nhận biết và truyền đạt các vùng khác nhau.
- Để học các công cụ/chiến lược giúp duy trì hoặc di chuyển giữa các vùng.
- Để xác định cảm xúc của bản thân cũng như đọc biểu cảm khuôn mặt của người khác

What are the **ZONES**?

Vùng điều chỉnh là gì?

GO!

Green

The green zone is when children are in control of their emotions.

This is the zone we hope children spend most of their time in.

This is the zone children are ready to play, socialise, interact and focus on tasks.

Vùng xanh lá là khi trẻ kiểm soát được cảm xúc của mình.

Đây là vùng mà chúng ta hy vọng trẻ sẽ dành phần lớn thời gian ở đó.

Đây là vùng mà trẻ sẵn sàng để vui chơi, giao lưu, tương tác và tập trung vào nhiệm vụ.

SLOW

Blue

In the blue zone, a child feels low states of alertness.

In this zone children may be feeling 'low' or 'down'

A child might not want to engage in any activity as they are running on low energy.

Trong vùng xanh dương, trẻ cảm thấy trạng thái thiếu tỉnh táo.

Trong vùng này, trẻ có thể cảm thấy 'mệt mỏi' hoặc 'chán nản'

Trẻ có thể không muốn tham gia bất kỳ hoạt động nào vì chúng đang ở mức năng lượng thấp.

What are the ZONES?

SLOW

Yellow

The Yellow Zone is used to describe a heightened state of alertness and elevated emotions.

The child has some control over their emotions and behaviour, but they may need support from an adult to calm or regulate themselves.

Vùng Vàng được dùng để mô tả trạng thái cảnh giác cao độ và cảm xúc dâng trào.

Trẻ có thể kiểm soát một phần cảm xúc và hành vi của mình, nhưng có thể cần sự hỗ trợ từ người lớn để bình tĩnh hoặc điều chỉnh bản thân.

STOP

Red

The Red Zone is used to describe extremely heightened states of alertness and **intense emotions**.

A child may not have control over their own emotions or behaviour if they are in the red zone.

It is important to remember- the red zone is not a bad zone

Vùng đỏ được dùng để mô tả trạng thái cảnh giác cực độ và cảm xúc mãnh liệt.

Trẻ có thể không kiểm soát được cảm xúc hoặc hành vi của mình nếu chúng ở trong vùng đỏ.

Điều quan trọng cần nhớ là - vùng đỏ không phải là vùng xấu

Activity – Sort the emotions and behaviours

Hoạt động – Phân loại cảm xúc và hành vi

- Using the information given about the colours of the zones, sort the pictures of the different feelings and emotions into the zones that they belong in.
- In your tables, discuss why you think these emotions belong to that specific coloured zone.
- Sử dụng thông tin được cung cấp về màu sắc của các vùng, hãy sắp xếp các hình ảnh về những cảm xúc và cảm giác khác nhau vào các vùng mà chúng thuộc về.
- Trong nhóm, hãy thảo luận lý do tại sao bạn nghĩ rằng những cảm xúc này thuộc về vùng màu cụ thể đó.



GO! Green	SLOW Blue
SLOW Yellow	STOP Red

The ZONES of Regulation

			
BLUE ZONE	GREEN ZONE	YELLOW ZONE	RED ZONE
Sad Buồn bã Bored Chán nản Tired Mệt mỏi Sick Đau ốm	Happy Vui vẻ Focused Tập trung Calm Bình tĩnh Proud Tự hào	Worried Lo lắng Frustrated Bực bội Silly Ngớ ngẩn Excited Hứng khởi	Overjoyed/ Elated Phấn khích Panicked Hoảng loạn Angry Giận dữ Terrified Sợ hãi

F1 Zones of Regulation



GO!

Green



Vui vẻ
Happy



Sẵn sàng
Ready

SLOW

Blue



Buồn
Sad



Mệt
Tired



SLOW

Yellow



Hào hứng
Excited



Ngớ ngẩn
Silly

STOP

Red



Tức giận
Angry



Sợ hãi
Scared



F2 Zones of Regulation



GO!

Green



Vui vẻ
Happy



Sẵn sàng
Ready



Điềm tĩnh
Calm

SLOW

Blue



Buồn
Sad



Mệt
Tired



Bệnh
Sick



SLOW

Yellow



Hào hứng
Excited



Ngớ ngẩn
Silly



Lo lắng
Worried

STOP

Red



Tức giận
Angry



Sợ hãi
Scared



la hét/đánh
đập
Yelling/Hitting



F3 Zones of Regulation



GO!

Green



Vui vẻ
Happy



Sẵn sàng
Ready



Điềm tĩnh
Calm



Tập trung
Focused



SLOW

Blue



Buồn
Sad



Mệt
Tired



Bệnh
Sick



Chán
Bored



SLOW

Yellow



Hào hứng
Excited



Ngớ ngẩn
Silly



Lo lắng
Worried



Bực bội
Frustrated

STOP

Red



Tức giận
Angry



Sợ hãi
Scared



la hét/đánh
đập
Yelling/Hitting



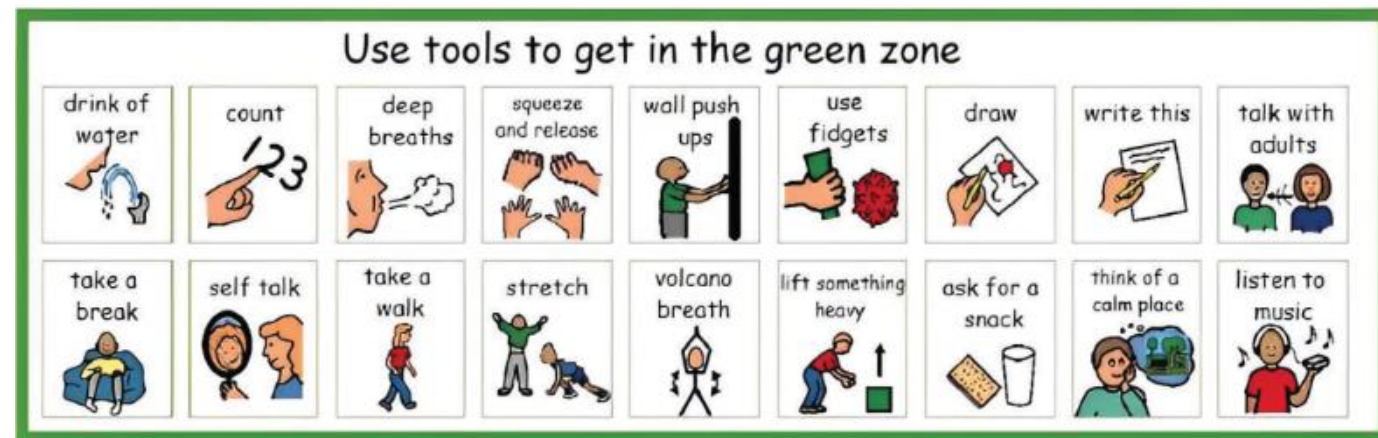
Không kiểm
soát được
Out of control



Your child's ZONES across the day

- Your child's feelings can fluctuate throughout the day.
- Personal triggers influence zones.
- We want to ensure that your child understands that they are more successful when in the green zone, however, we also want your child to grow in acceptance and understanding that being in other zones will make them just as successful with the use of different self-regulation and calming strategies, helping them come back to the green zone.

- Cảm xúc của trẻ có thể thay đổi trong ngày.
- Các tác nhân kích thích cá nhân ảnh hưởng đến các vùng.
- Nhà trường muốn đảm bảo trẻ hiểu rằng con sẽ thành công hơn khi ở trong vùng xanh lá, tuy nhiên, chúng tôi cũng muốn trẻ phát triển khả năng chấp nhận và hiểu rằng việc ở trong các vùng khác sẽ giúp các con thành công như vậy với việc sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh và bình tĩnh khác nhau, giúp chúng quay trở lại vùng xanh lá.



Strategies you can try at home:





Any Questions?
Mời Quý vị đặt câu hỏi.

