

CẤP 2 & CẤP 3

Hướng dẫn Kỹ năng Cảm xúc Xã hội Hàng Ngày cho Học Tập Từ Xa

Là bình thường khi phản ứng với sự không chắc chắn trong thời điểm này với nhiều cảm xúc và nhu cầu. Chúng tôi hy vọng 3 tips đơn giản dưới đây có thể giúp tạo thói quen hàng ngày để hỗ trợ sức khỏe gia đình của quý vị.

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN & CẢM XÚC CỦA BẠN

Khi bạn hiểu bạn đang cảm thấy như thế nào, bạn đang mở mang nhận thức về bản thân. Điều này sẽ giúp bạn xác định nguồn gốc của cảm xúc căng thẳng, bạn bị ảnh hưởng như thế nào và quan trọng nhất, cách tích cực quản lý sự căng thẳng.

Cấp 2	Cấp 3
<p>Mỗi ngày theo dõi cảm xúc của bạn thông qua việc kiểm tra bản thân hoặc những người khác. Nói về cảm giác của bạn và lý do tại sao, và cố gắng nêu tên những cảm xúc này. Nhận ra cách bạn thể hiện những cảm xúc này qua cơ thể và suy nghĩ của mình để bạn có thể nâng cao nhận thức về bản thân</p> <p>Ghi nhận những thành công cá nhân của mình qua cách bạn đối mặt với tâm trạng và cảm xúc của mình trong thời gian này. Trao đổi với những người khác những kỹ thuật hoặc thói quen đang giúp bạn và có thêm ý tưởng.</p> <p>Nói chuyện với một người lớn đáng tin cậy nếu bạn đang cảm thấy lo lắng hoặc thất vọng, hay nếu bạn nhận ra rằng ai đó mà bạn biết đang gặp khó khăn.</p> <p>Để nâng cao ý thức tự nhận thức của mình trong trường học và xã hội, hãy viết xuống giấy hoặc trò chuyện với bạn bè hay thành viên gia đình về cách bạn mô tả nhận diện bản thân.</p>	<p>Theo dõi cảm xúc của bạn thông qua kiểm tra với chính bạn hoặc người khác. Nói về cảm giác của bạn và lý do tại sao, và cố gắng nêu tên những cảm xúc này. Nhận ra cách bạn thể hiện cảm xúc để có thể nâng cao nhận thức về bản thân. Lưu ý những gì gây ra cảm xúc tiêu cực trong bạn, chẳng hạn như phương tiện truyền thông tin tức. Cân nhắc hạn chế những điều đó.</p> <p>Hãy dành một chút thời gian lưu tâm cho bản thân mỗi ngày. Bạn có thể làm điều này bằng nhiều cách khác nhau. Một gợi ý để thực hành là tìm một nơi yên tĩnh ở nhà, ngồi thoải mái và tập thở sâu, chú ý đến trải nghiệm của từng giác quan trong số 5 giác quan của bạn. Chánh niệm có thể giúp bạn tập trung và ít bị phân tâm hơn khi bạn hoàn toàn tập trung thực hiện nhiệm vụ trước mắt, chẳng hạn như tập thể dục một cách tập trung.</p> <p>Khám phá chiều sâu nhận thức về bản thân thông qua việc phản ánh bản sắc của bạn (ví dụ: chủng tộc/sắc tộc, văn hóa, giới tính, bản năng giới tính, tầng lớp xã hội hoặc khuyết tật) đã tác động đến nhận diện bản thân của bạn như thế nào.</p> <p>Hãy nhớ liên hệ với một người lớn đáng tin cậy nếu cảm giác buồn bã cản trở thói quen hàng ngày của bạn, vì những điều này có thể cho thấy điều gì đó nghiêm trọng hơn đang xảy ra.</p>

ĐẶT MỤC TIÊU & CHÚC MỪNG KHI HOÀN THÀNH CHÚNG

Khi bạn đặt mục tiêu, bạn đang gửi thông điệp đến trái tim và bộ não của bạn rằng bạn sẵn sàng hoàn thành mọi việc. Không quan trọng về mục tiêu, điều quan trọng là bạn nhận ra sự chăm chỉ của mình và tán dương cho những thành công của mình.

Cấp 2	Cấp 3
Đặt 1-2 mục tiêu hàng ngày hoặc hàng tuần mà thiết thực và mang lại cảm giác hoàn thành. Viết những điều này	Đặt 2-3 mục tiêu hàng ngày hoặc hàng tuần để thúc đẩy việc học tập, cảm xúc xã hội, và sức khỏe thể chất của bạn. Cân nhắc bắt đầu một nhóm trách nhiệm với gia

<p>xuống hoặc chia sẻ chúng với một người nào đó sẽ giữ bạn có trách nhiệm.</p> <p>Ví dụ về các mục tiêu có thể là học tập, chẳng hạn như đọc hoặc hoàn thành các bài toán trực tuyến, tập thể dục 20 phút mỗi ngày hoặc giúp làm việc nhà.</p> <p>Khi đặt mục tiêu, hãy suy nghĩ về bản thân của bạn. Làm thế nào để đặc tính của bạn hướng dẫn các mục tiêu, cũng như khả năng và tài nguyên của bạn để hoàn thành chúng? Thảo luận với một người bạn hoặc người lớn đáng tin cậy về cách phát triển kế hoạch để hoàn thành các mục tiêu đặt ra, cũng như liệt kê các nguồn lực bạn cần.</p> <p>Tự thưởng cho bản thân và tán dương khi bạn đạt được mục tiêu của mình! Khi bạn không hoàn thành, hãy thực hành lòng nhân ái và sự vị tha, và đừng bỏ cuộc!</p>	<p>đình hoặc bạn bè của bạn bằng một ứng dụng. Đừng ngại giữ mọi thứ tối giản!</p> <p>Liên kết các ưu điểm của bạn với các mục tiêu để bạn duy trì động lực. Nhận ra những hạn chế của mình và những lĩnh vực mà bạn muốn cải thiện. Nếu bạn là người không ngăn nắp, hãy nghĩ đến việc đặt ra các mục tiêu như dọn dẹp phòng và giúp việc nhà. Và nếu bạn có em nhỏ, hãy cố gắng giúp em đặt mục tiêu riêng hoặc cùng nhau thực hiện những mục tiêu đó.</p> <p>Khi đặt mục tiêu, hãy suy nghĩ về bản thân của bạn. Làm thế nào để đặc tính của bạn hướng dẫn các mục tiêu, cũng như khả năng và tài nguyên của bạn để hoàn thành chúng? Viết hoặc thảo luận về những hỗ trợ mà bạn cần để đạt được mục tiêu của mình. Thảo luận với một người bạn hoặc người lớn đáng tin cậy về cách lập kế hoạch để hoàn thành các mục tiêu mà bạn đã đặt ra.</p> <p>Tự thưởng cho bản thân và tán dương khi bạn đạt được mục tiêu của mình! Khi bạn không hoàn thành, hãy thực hành lòng nhân ái và sự vị tha. Và tiếp tục kiên trì!</p>
---	--

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ MỘT CÁCH HIỆU QUẢ BẰNG SỰ TỬ TẾ

Giải quyết vấn đề bằng sự giao tiếp rõ ràng và sự tử tế đảm bảo rằng mọi người đều cho và nhận được sự tôn trọng.	
Cấp 2	Cấp 3
<p>Hãy nhớ rằng gặp vấn đề hoặc tranh cãi là những phần bình thường trong cuộc sống. Thực hành giao tiếp tích cực, nhất quán và tập trung vào giải pháp.</p> <p>Tập trung vào việc tự động viên tích cực và luyện tập sự tử tế và kiên nhẫn khi giải quyết các vấn đề cá nhân hoặc xã hội.</p> <p>Hãy suy nghĩ về sự đồng cảm và sự khác biệt giữa những người có hoàn cảnh khác nhau có thể góp phần vào cách nhìn nhận một tình huống vấn đề được xem như thế nào. Tại sao một số có thể không hiểu nhận thức của những người khác? Viết hoặc nói về hoặc thảo luận về những cách tích cực mà học sinh và người lớn có thể thấy mọi thứ từ những khía cạnh khác nhau để thúc đẩy sự đồng cảm, tôn trọng và coi trọng sự đa dạng.</p> <p>Ví dụ, có lẽ hai cá nhân đang phản ứng khác nhau với những gì đang diễn ra trên thế giới ngay bây giờ, với một người tức giận và một người sợ hãi. Hai người này cần dành thời gian để tìm hiểu lý do tại sao đối phương lại cảm thấy như vậy, đào sâu và cố gắng hiểu các quan điểm khác.</p>	<p>Xung đột với người khác là một phần tự nhiên của cuộc sống. Hãy cố gắng giao tiếp hiệu quả với người khác khi xung đột phát sinh và hãy ghi nhớ những từ ngữ bạn chọn và giữ chúng rõ ràng và tử tế. Duy trì sự tôn trọng đối với bản thân và những người khác!</p> <p>Nghĩ về một vấn đề bạn có thể đã gặp phải hoặc thấy là vấn đề dựa trên các đặc tính. Nghiên cứu lý do tại sao mọi người có thể có những nhận thức này. Hãy thử và lập danh sách về cách mọi người có thể thể hiện sự hỗ trợ tích cực để khắc phục những vấn đề này.</p> <p>Xem xét cách bạn và những người khác có thể nhìn nhận vấn đề dựa trên nhận dạng bản thân. Suy nghĩ về sự phân biệt đối xử và định kiến, cũng như những biểu hiện của lòng khoan dung và sự tử tế. Viết hoặc thảo luận về cách giải quyết vấn đề với sự tử tế và trò chuyện cởi mở, tôn trọng với người khác.</p> <p>Kết nối sự tử tế với một mục đích cao hơn khi giải quyết vấn đề. Kể về câu chuyện của bạn và lắng nghe người khác. Những câu chuyện của bạn giống như thế nào? Khác nhau? Chia sẻ những câu chuyện về bản thân với</p>

Giải quyết xung đột là tìm giải pháp chứ không phải thay đổi cách nhìn của ai đó để phù hợp với bạn. Khi bạn không có cùng quan điểm, hãy xem liệu bạn có thể hiểu người kia và giữ sự tôn trọng hay không.

người khác là một cách hay để tạo sự đồng cảm và kết nối.

Bạn có thể tự hỏi mình làm thế nào bạn có thể kết nối sự tử tế với những vấn đề mà bạn đang cố gắng giải quyết. Kết nối vào sự tham gia của người dân là một cách phổ biến mà mọi người cố gắng giải quyết các vấn đề lớn hơn. Làm thế nào sự tử tế có thể được sử dụng để giải quyết các vấn đề, trong khi vẫn để lại cho người khác niềm hy vọng, quyền tự quyết và sự kết nối?

Khi bạn gặp các vấn đề cho bản thân hoặc với người khác, hãy xác định các giải pháp giữ an toàn cho bạn và những người khác và tránh gây thêm tổn thương về mặt tinh thần hay thể chất.