



PATHWAY
SCHOOL

NĂM HỌC
CHỦ ĐỘNG
2026 - 2027



Hoạt động kết nối nhà & trường

Xây dựng môi trường Giáo dục cảm xúc tại nhà

Kính gửi Quý Phụ huynh,

Trong chủ đề “Trở thành phiên bản tốt nhất của mình” thuộc chương trình giáo dục cảm xúc xã hội Pathway Harmony, các con sẽ học cách nhận biết cảm xúc, hiểu mối liên hệ giữa cảm xúc – suy nghĩ – hành động, đồng thời biết cách bình tĩnh khi cảm xúc mạnh và kiên trì trước khó khăn thông qua các bài học như sau:

1. Nhận biết cảm xúc
2. Hiểu cảm xúc và suy nghĩ
3. Hiểu mối liên hệ giữa cảm xúc – suy nghĩ – hành động
4. Thực hành các cách bình tĩnh
5. Phát triển “tư duy sâu bướm”

Quý Phụ huynh có thể đồng hành cùng con tại nhà bằng những cách đơn giản sau:

1. Cùng con gọi tên cảm xúc

Phụ huynh có thể hỏi: “Con đang cảm thấy thế nào?”; “Con cảm nhận cảm xúc đó ở đâu trong cơ thể?”; “Cảm xúc này đang nhẹ hay mạnh?”

2. Cùng con tìm hiểu “Vì sao con cảm thấy như vậy?”

Khi con có một cảm xúc, hãy cùng con tìm hiểu: Tình huống → Suy nghĩ → Cảm xúc → Hành động

Ví dụ: Bạn không cho con chơi cùng → “Bạn không thích mình” → Buồn → Con không muốn chơi nữa.

Phụ huynh có thể hỏi: “Điều gì đã xảy ra?”; “Con đã nghĩ gì?”; “Con cảm thấy thế nào?”; “Con đã làm gì?”

Hãy giúp con hiểu rằng mọi cảm xúc đều đáng được lắng nghe, nhưng cách chúng ta hành động khi có cảm xúc có thể hữu ích hoặc chưa hữu ích.



3. Cùng con nhận biết “giọng nói trong đầu”

Khi con gặp khó khăn, hãy hỏi: “Trong đầu con đang nói gì với mình?”

Ví dụ: Suy nghĩ “Con không thể làm được!” được thay thế bằng “Con chưa làm được, con có thể thử lại.”

Khuyến khích con thay những suy nghĩ chưa hữu ích bằng những suy nghĩ giúp mình bình tĩnh và tiếp tục cố gắng.

4. Thực hành 2 bước khi cảm xúc quá mạnh

Khi con tức giận, buồn hoặc lo lắng quá mức, hãy cùng con thực hiện:

Bước 1: Dừng lại:

“Hãy chú ý xem cơ thể con đang thế nào? Con đang cảm thấy gì? Cảm xúc mạnh đến mức nào?”

Bước 2: Bình tĩnh

“Con có thể làm gì để cảm xúc dịu xuống?”

Ví dụ: Hít thở sâu, uống nước, đếm số, ngồi ở nơi yên tĩnh, vận động nhẹ hoặc nói chuyện với người mình tin tưởng.

5. Cùng con luyện “tư duy sâu bướm”

Khi con nói: “Con không làm được!”

Phụ huynh có thể hỏi: “Con chưa làm được hay con không bao giờ làm được?”

Sau đó khuyến khích con thử nói: “Con chưa làm được, nhưng con có thể học và thử lại.”

Hãy ghi nhận nỗ lực và sự tiến bộ của con thay vì chỉ tập trung vào kết quả.

6. Học cảm xúc qua truyện và phim

Khi đọc truyện hoặc xem một bộ phim cùng con, Phụ huynh có thể dừng lại và hỏi:

“Nhân vật đang cảm thấy gì?”;

“Điều gì khiến bạn ấy có cảm xúc đó?”;

“Bạn ấy đã làm gì?”

“Nếu là con, con sẽ làm gì?”;

“Bạn ấy có thể làm gì để bình tĩnh hơn?”

Đây là cách rất tự nhiên để con luyện nhận biết cảm xúc và lựa chọn cách ứng xử phù hợp.

Phụ huynh hãy cùng con ghi nhớ: Cảm xúc không xấu hay tốt – cảm xúc là điều chúng ta cần nhận biết và lắng nghe. Con không luôn kiểm soát được điều mình cảm thấy, nhưng con có thể học cách lựa chọn hành động. Mỗi lần thử lại là một lần con đang lớn lên và tiến bộ.

Cảm ơn Phụ huynh đã đồng hành cùng con trên hành trình trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Kính chúc Quý Phụ huynh nhiều sức khỏe, bình an và hạnh phúc!

Trân trọng và biết ơn,
Hệ thống trường Pathway School