



# NĂNG LỰC CẢM XÚC XÃ HỘI CỦA TRẺ EM



## TỰ ĐIỀU CHỈNH LÀ GÌ?

Sự tự điều chỉnh là khả năng hiểu và quản lý hành vi cũng như phản ứng của bạn trước những suy nghĩ và sự việc xảy ra xung quanh bạn.

Đó là bạn có thể:

- điều chỉnh phản ứng trước những cảm xúc mạnh mẽ như thất vọng, phấn khích, giận dữ và bối rối
- bình tĩnh sau khi phấn khích hoặc phiến não một điều gì đó
- tập trung vào công việc
- tập trung lại vào công việc mới
- kiểm soát những cơn bốc đồng
- hành xử theo cách giúp bạn hòa hợp với người khác



## LÀM THẾ NÀO VÀ KHI NÀO THÌ SỰ TỰ ĐIỀU CHỈNH PHÁT TRIỂN:



Trẻ phát triển sự tự điều chỉnh thông qua các mối quan hệ thân thiện và hướng ứng.

Trẻ cũng phát triển sự tự điều chỉnh bằng cách quan sát những người lớn xung quanh trẻ.

Sự tự điều chỉnh bắt đầu khi trẻ còn thơ bé. Kỹ năng này phát triển nhiều nhất khi trẻ chập chững biết đi và ở tuổi mẫu giáo, nhưng nó cũng tiếp tục phát triển cho đến tuổi trưởng thành.

Ví dụ như em bé có thể mút tay để cảm thấy thoải mái hoặc rời mắt khỏi người chăm sóc nếu trẻ cần tạm ngừng chú ý hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Trẻ chập chững đi có thể đợi trong chốc lát để được ăn và cho đồ chơi. Nhưng trẻ chập chững đi vẫn có thể giật lấy đồ chơi từ những trẻ khác nếu đó là thứ mà trẻ thật sự muốn. Và sẽ nổi cơn thịnh nộ khi trẻ chập chững đi bị dồn nén với nhiều cảm xúc mãnh liệt.

Trẻ mẫu giáo bắt đầu biết cách chơi với bạn và hiểu được những điều mình cần phải làm. Ví dụ như trẻ mẫu giáo có thể cố gắng nói nhỏ giọng nếu bạn đang xem phim.

## GỢI Ý

- LÀM VIỆC VỀ NHỮNG KỸ NĂNG CỦA TRẺ ĐỂ HIỂU VÀ QUẢN LÝ CẢM XÚC.
- SỬ DỤNG CHIẾN LƯỢC BÌNH TĨNH ĐỐI VỚI TRẺ CHẬP CHỮNG ĐI VÀ TRẺ MẪU GIÁO.
- LẬP KẾ HOẠCH CHO NHỮNG TÌNH HUỐNG THỬ THÁCH MÀ TRẺ NHỎ CÓ THỂ KHÓ HÀNH XỬ.
- CA NGỢI TRẺ KHI TRẺ THỂ HIỆN SỰ TỰ ĐIỀU CHỈNH VÀ THƯƠNG LƯỢNG NHỮNG TÌNH HUỐNG KHÓ.
- CỐ GẮNG LÀM MẪU SỰ TỰ ĐIỀU CHỈNH CHO TRẺ.



## TẠI SAO KỸ NĂNG CẢM XÚC XÃ HỘI LẠI QUAN TRỌNG?



Trẻ em có nền tảng vốn từ cảm xúc mạnh mẽ:

- chịu đựng sự thất vọng tốt hơn
- ít cãi nhau hơn
- ít có hành vi hủy hoại hơn
- lạnh mạnh hơn
- ít cô đơn hơn
- ít bốc đồng hơn
- tập trung nhiều hơn
- đạt được thành tích học tập cao hơn



## GỢI Ý THÊM:



- Phản hồi thân thiện và thích hợp giúp thúc đẩy sự gắn kết mạnh mẽ và vững chắc với trẻ
- Kỹ năng khuyến khích và củng cố; đề ra các giới hạn



## 5 KỸ NĂNG CẢM XÚC XÃ HỘI:

- TỰ NHẬN THỨC
- TỰ QUẢN LÝ
- NHẬN THỨC XÃ HỘI
- KỸ NĂNG QUAN HỆ
- RA QUYẾT ĐỊNH

