

Cảm xúc của mình hôm nay

Có thể vẽ, viết, chỉ, chọn nhiều cảm xúc hoặc để trống. Không chấm điểm. Giữ phiếu riêng tư.

Một sự việc mình muốn kể hoặc vẽ:

Mình nhận thấy gì trong cơ thể? (Có thể chưa chắc.)

Từ hoặc hình cảm xúc có thể phù hợp:

Lúc này mình có thể muốn:

Có người ở bên / Một chút không gian / Được giúp / Chưa chắc / Ý tưởng khác

Một dấu hiệu cơ thể không chứng minh một cảm xúc. Bạn được đổi từ hoặc không kể.

Ba cách cùng khám phá

Chọn lúc trẻ thoải mái. Chỉ cần giấy, bút và một câu chuyện quen thuộc.

1. Dừng một đoạn truyện

Hỏi: “Nhân vật có thể cảm thấy gì? Điều gì khiến con nghĩ vậy?” Xem câu trả lời là khả năng, không sự thật. Trẻ có thể vẽ, chỉ hoặc bỏ qua.

2. Hai cảm xúc về một việc

Dùng ví dụ tưởng tượng: chuyến công viên bị hủy vì mưa. Có thể buồn vì không đi và vui vì không bị ướt. Không cần chọn một từ đúng duy nhất.

3. Tập nhờ hỗ trợ

Thay nhau nói: “Bạn ngồi với mình nhé?” hoặc chỉ hình. Người lớn đáp tử tế và vẫn ở gần nếu trẻ muốn không gian. Không đòi ôm, giải thích hoặc cười trước khi giúp.

Điều chỉnh theo trẻ

Dùng ngôn ngữ quen, chỗ vẽ rộng hoặc hình đơn giản. Có thể rút ngắn, dừng hoặc nhờ người lớn viết giúp. Không so sánh anh chị em hoặc bạn lớp; cất phiếu khi trò chuyện xong.

Đây là hoạt động học tùy chọn, không công cụ chẩn đoán hoặc điều trị. Nếu khó chịu kéo dài, tăng, nguy hiểm hoặc ảnh hưởng sinh hoạt, tìm chuyên gia phù hợp.