



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Kính gửi Quý phụ huynh/Người giám hộ:

Hôm nay, trong lớp học của con bạn, tôi đã đọc cuốn sách *Clovis Keeps His Cool* của Katelyn Aronson. Câu chuyện này kể về Clovis, một tay cớm, người đã tiếp quản cửa hàng đồ sứ của bà mình. Trước đây, anh ấy phải vật lộn với tính nóng nảy của mình, nhưng gần đây anh ấy đã học cách kiểm soát nó, cho đến khi mất hết phong độ. Anh ta quên cách sử dụng các kỹ năng đối phó của mình và điều này dẫn đến việc cửa hàng bị phá hủy. Sau khi bình tĩnh lại, Clovis tỏ bày lòng tôn kính với ngày giỗ của bà mình bằng cách *xem xét lại và cho mình cơ hội thứ hai*. Kết quả cuối cùng là một khám phá về cách *trao cơ hội thứ hai* có thể dẫn đến việc xây dựng các mối quan hệ mới.

Nói chuyện với con bạn về *Clovis Giữ cho Anh ấy Bình tĩnh*. Thảo luận về những kỹ năng đối phó mà Clovis đã sử dụng khi anh ấy cảm thấy tức giận và những kỹ năng nào con bạn có thể cố gắng giữ bình tĩnh:

- Hít thở sâu và chậm 5 lần
- Đếm đến 10 (hoặc 20) với hộp/túi đếm
- Ôm chặt chiếc gối
- Ngửi mùi hương dịu nhẹ như hoa oải hương
- Sử dụng cách *Tự nói chuyện tích cực*
- Đi dạo
- Tập thể dục (chạy hoặc nhảy)
- Tâm sự với bạn bè hoặc người lớn đang chăm nom

Bằng cách thảo luận và thực hành trước các chiến lược đối phó để kiểm soát cơn giận, chúng ta có thể chủ động phát triển các phương pháp điều chỉnh cảm xúc, ngăn chặn cơn giận dữ bùng phát và duy trì các mối quan hệ lành mạnh. Điều này trao quyền cho sinh viên chịu trách nhiệm về cảm xúc của chính họ bằng cách *xem xét lại* các phản ứng của họ. Học kỹ năng này là chìa khóa để có thể *trao cơ hội thứ hai* cho bản thân và những người khác.

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về chương trình ABC hoặc muốn tình nguyện đọc truyện trong lớp học, vui lòng liên hệ với tôi.

Trân trọng,

Tình nguyện viên ABC

Điện thoại/Email