

## Hướng dẫn thẻ công cụ tự điều chỉnh

Học cách điều chỉnh cảm xúc của bạn là điều cần phải luyện tập. Nó giúp để có những phương cách dễ dàng (và vui thích) cho trẻ em tập bình tĩnh cơ thể và điều chỉnh sự cảm xúc của chúng. Thẻ công cụ này tạo MAU CHÓNG và DỄ DÀNG cho con em quý vị thực tập năng khiếu quan trọng này. Nó giúp thực hành nhiều lần trong ngày khi con em quý vị bình tĩnh... theo cách đó khi chúng trở nên căng thẳng, cơ thể của chúng có thể tiếp cận các kỹ năng tự điều chỉnh mà chúng đã học. Người lớn phải thực tập năng khiếu này với trẻ em... tự điều chỉnh cũng quan trọng cho cả người lớn!

Đây là hướng dẫn mau lẹ cho mỗi thẻ công cụ trong PDF. Cũng có những thẻ trống cho bạn viết về những ý kiến riêng của bạn .

**ĐỌC** – đọc bất cứ sách nào mà giúp bạn bình tĩnh hoặc tập trung

**Uống Nước** – Uống chậm rãi một ngụm nước

**Đi Bộ / Lăn** – đi dạo bộ hoặc lăn bằng xe

**Màu sắc** – vẽ hoặc viết nguệch ngoạc hoặc vẽ nguệch ngoạc bất cứ thứ gì bạn muốn

**Thở Cầu Vòng** – để hai tay bên hông, khi bạn hít vô giờ hai tay để chạm nhau ở trên phần đầu của bạn (hơi cong giống như cầu vòng), rồi khi bạn thở ra để hai tay lại bên hông (đạt được vàng nếu bạn muốn!). Làm chậm.

**Lắng nghe âm nhạc** – Bất cứ âm nhạc nào giúp bạn được thư giãn

**Lắng nghe tiếng Chuông** – Rung chuông (hoặc một tam giác hoặc bất cứ thứ gì gây vang xa một chút) rồi giờ tay của bạn lên nếu bạn không nghe thấy. Có thể nhắm mắt để lắng nghe.

**Đếm** - Đếm tới 10 (hoặc 20 hoặc bất cứ số nào). Có thể đếm lui.

**Thở hít - ngửi hoa và thổi tắt nến (đèn cầy)** – Lấy một hơi dài trong khi bạn làm bộ ngửi một bông hoa rồi thổi tắt một cây nến dùng hơi thở nhẹ dài

**Tự Nói** – Nói một vài thứ cho chính bạn như “Tôi là người dễ thương” hoặc “Tôi có thể làm việc này”

**Nghỉ Chốc Lát** – rời khỏi tình trạng và sử dụng một phút cho chính bạn. Điều này thì luôn được chấp nhận để chăm sóc chính bạn!

**Xin trợ giúp** – hỏi một người nào đó mà bạn tin tưởng (một người lớn hoặc anh chị em / bạn) để giúp bạn. Việc hỏi để xin giúp được chấp nhận.

**Thở khung hình vuông** – sử dụng ngón tay của bạn, đánh dấu (trace) một hình vuông trong khoảng không (hoặc trên mặt phẳng). Hít vào trong 4 seconds trong khi ngón tay đánh dấu đi lên của một cạnh, nín thở trong 4 sec trong khi ngón tay đánh dấu đi ngang của một cạnh bên trên, Thở ra trong 4 sec trong khi ngón tay đánh dấu đi xuống của cạnh bên, ngừng thở trong 4 sec trong khi ngón tay đánh dấu đi ngang của cạnh dưới đáy. Được lặp lại nếu cần.

**Hình số 8 với Tay hoặc Chân** – Theo dõi hình số 8 một bên của mỗi cánh tay và chân trong không gian

**Thở hình số 8** – Dùng ngón tay đánh dấu hình số 8. Hít vào một bên của số 8 và thở ra bên kia. Cố gắng làm chậm (4-6 seconds cho mỗi lần)

Tìm màu sắc mà bạn ưa thích ở trong phòng. Sử dụng một giấy để tập trung vào màu sắc mà bạn thích – ... bao nhiêu nơi khác biệt bạn có thể nhìn thấy?

**Bóp Bắp Thịt & Buông Thả Ra Từ Từ** – Bóp những bắp thịt trong toàn cơ thể của bạn và buông thả ra từ từ. Rồi thử mỗi bắp thịt một lần (có thể là nắm tay, rời cánh tay, rời vai, etc.)

**Cúi người để khuỷu tay gần đầu gối** – Di động khuỷu tay xuống gần đầu gối đối diện, rồi lặp lại ở phía bên kia (Khuỷu tay phải gần đầu gối trái, rồi khuỷu tay trái gần đầu gối phải).

**Cử động toàn cơ thể** - Bất cứ chuyển động lớn nào của cơ thể có thể giúp! Duỗi tay chân hoặc hít đất hoặc nhảy chơi chơi (jumping jacks) hoặc ...

**Đan ngón tay** - Dùng một sợi giấy hoặc sợi len và cuốn chung quanh xen kẽ những ngón tay của bạn.

**Kê khai những cảm giác** - Viết một danh sách những cảm giác của bạn. Để ý với những cảm giác lớn là gì, và cảm giác nhẹ là gì. Tất cả đều quan trọng!

Những cảm giác của cơ thể được diễn tả qua màu sắc – Tô màu về cảm giác của bạn trong phác thảo cơ thể. Màu gì thì vui vẻ? Màu gì thì buồn chán? Bạn ở đâu có cảm giác như vậy?

**Viết một ghi chú cho một người mà bạn đã quan tâm** – Chúng ta luôn cảm thấy tốt khi chúng ta giúp những người khác để có cảm giác tốt. Viết một ghi chú đơn giản cho một người mà bạn đã quan tâm.

**Nhìn ra ngoài trời** – Ngừng nghĩ và sử dụng ít phút để nhìn ra ngoài. Bạn đã nhận biết gì? Bạn đã nghe và thấy gì? Để ý đến bất cứ những gì bạn đã không nhìn thấy trước đây?

**Vỗ cánh bướm** - Dùng tay của bạn như cánh bướm, vỗ vào vai đối diện của cánh tay liên tục khoảng một phút. Bạn có thể chuyển dọc theo cánh tay tới cổ tay.

**Vẽ** - Vẽ một bức tranh. Nó không phải là bất cứ một hình cụ thể nào, chỉ là những thứ giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

**Thở:** Để một tay ở phía Tim & và một ở phía Bụng – Thở chậm và sâu với một tay ở phía tim và một tay ở phía bụng của bạn. Cảm thấy bụng phình ra khi bạn hít vô. Cảm thấy ngực căng lên và xẹp xuống khi bạn thở.

**Thở** - Cảm thấy ở bụng của bạn – Thở sâu và chậm với tay ở trên bụng của bạn. Cảm thấy bụng phình ra khi bạn hít vô.

**Làm sạch căng thẳng** – Tưởng tượng làm sạch “căng thẳng” cơ thể của bạn khởi đầu tại nơi đầu của bạn và di chuyển xuống tới ngón chân. Bạn có thể thực hiện việc vui thích này bằng cách tưởng tượng bạn được bao phủ bởi trong một lớp nhòn xanh, lông, nước.... và làm sạch mọi thứ.

**Chơi với chất bột mềm** – Chơi với một vài thứ bột mềm. Cảm nhận sự cấu kết. Cảm nhận như thế nào?

**Nằm xuống** – Dùng một phút nằm xuống và thư giãn.

**Bò ngang đầu gối tới khuỷu tay** – Với tay và đầu gối, di động đầu gối lên cao để chạm vào khuỷu tay đối diện, rồi đổi qua đầu gối và khuỷu tay khác khi bạn bò.

**Quả cầu Hoberman** – Mở quả cầu Hoberman khi bạn hít vô và đóng quả cầu Hoberman khi bạn thở ra. Tưởng tượng quả cầu là lồng phổi của bạn. Hoặc phiên bản YouTube này - <https://www.youtube.com/watch?v=u9Q8D6n-3qw>

**Nghĩ về những nhánh cây tới bầu trời.** Thân cây mạnh. Rễ bám dưới đất. – Tưởng tượng bạn là một cây có thân mạnh, rễ bám dưới đất, nhưng thân của bạn có thể lắc lư chút ít, như các cành cây.

**Làm một công việc tốt trong lớp học của bạn (hoặc tại nhà!)**– Kiểm một vài công việc để làm như giúp các bạn cùng lớp hoặc gia đình của bạn (quét hoặc lau chùi hoặc sắp xếp). Làm một vài công việc hữu ích cho người khác làm chúng ta cảm thấy khá hơn.

**Phiền nhiễu & Ước muốn** – Cho ai đó biết những điều khiến gây cho bạn **khó chịu** VÀ những gì bạn **ước muốn** họ làm khác đi. Nên nhớ là những ước muốn không phải luôn thành sự thực .

**Thở ngón tay** – Đánh dấu tay của bạn bằng ngón tay. Khi bạn theo dõi ngón tay đi lên thở vô chậm, và khi bạn theo dõi ngón tay đi xuống thở ra chậm.

**Tập trung ngón tay** - Ép hai lòng bàn tay với nhau. Tách rời ngón tay của từng cặp ngón tay mà không chuyển động những ngón tay khác. Bắt đầu thực hiện chậm. Rồi làm nhanh.

**Thở hít ly ca cao nóng (hoặc súp)** – Tưởng tượng bạn đang cầm một ly ca cao nóng (hoặc súp), nhưng nó quá nóng để uống. Mùi vị thật là thơm, nên bạn hít một hơi chậm dài qua mũi (hít vô) và rồi thổi chậm vào ly ca cao ( hoặc súp ) nóng để làm nguội. Làm vài lần.

**Ổng nghe choàng qua đầu (Headphones)** – Mang một ống nghe và lắng nghe âm nhạc mà bạn thích. Hoặc đặt ống nghe ở mức yên lặng chung quanh bạn !

**Sử dụng khu vực tích cực để nghỉ ngơi (hoặc trầm tĩnh)** – Kiếm một nơi mà bạn có thể “tạm nghỉ” và thư giãn hoặc trầm tĩnh. Nó hoạt động tốt hơn nữa nếu bạn giúp tạo ra không gian đó. Bạn có thể đặt những thứ bạn cảm thấy thoải mái vào đây hoặc giúp bạn thoải mái hơn.

**Lắc cơ thể của bạn** – Lắc lư và lắc cơ thể của bạn. Bạn có thể bắt đầu từ một phần của cơ thể bạn rồi chuyển sang những phần khác. Hoặc chỉ lắc toàn cơ thể của bạn (an toàn!).

**Nhớ ...** Thực hiện một phút để nhớ 3 thứ bạn nhìn , 3 thứ bạn nghe, và 3 cấu trúc bạn có thể chạm vào. Những gì bạn nhận biết về những thứ này?

**Tưởng tượng một nơi thanh bình yên tĩnh** - Tưởng tượng với một nơi yên tĩnh và thanh bình (có thể nơi bạn đã ở hoặc nhìn thấy). Bạn có thể nhắm mắt lại để hình dung là nó sẽ như thế nào khi ở đó.

**Chai lấp lánh** - Lắc một chai lấp lánh và quan sát những lấp lánh nổi ở trong chất lỏng. Ghi nhớ nó xoáy quanh như thế nào. Bạn có thể tưởng tượng những miếng lấp lánh này như cảm giác của bạn. Khi sự lấp lánh lắng đọng tưởng tượng cảm giác của bạn lắng đọng giúp bạn bình tĩnh. (Google 'glitter bottle' hoặc 'glitter jar' cho việc hướng dẫn để bạn tự làm.)

**Banh giảm căng thẳng** – Bóp banh giảm căng thẳng khi bạn nghĩ về mọi cảm giác của bạn. Rồi bạn thả lỏng ra (lỏng bàn tay), cố để tưởng tượng cơ thể của bạn thư giãn.

**Giãn** – Dùng ít phút để giãn cơ thể của bạn. Cánh tay, chân, cổ, vai, ngón tay và tay .

**Kể tên cảm giác của bạn** – Một giây để nghĩ về cảm giác của bạn là gì. Bạn có thể nói tên của cảm giác này? Bạn thậm chí có thể nói to hoặc nói cho người nào đó.

**Tưởng tượng một con điều bay** – Hình dung nó trên bầu trời. Từ từ kéo nó về. Khi nó trở lại với bạn, tưởng tượng cảm giác gió kéo nó đi khỏi, nhưng bạn kiểm soát giữ nó lại.

**Thay đổi khung cảnh** – Nghỉ ngơi ở một nơi khác biệt. Đôi khi chỉ thay đổi khung cảnh của bạn có thể giúp bạn tốt hơn hoặc giúp bạn bình tĩnh.

**Yêu cầu một cái ôm (hug)** - Kiếm người mà bạn tin tưởng và hỏi họ để có một cái ôm. Nó có thể làm bạn cảm thấy tốt hơn và có thể thực sự người này có cảm nhận tốt đẹp vì đã giúp được bạn.

**Tự ôm mình (self-hug)** – Vòng cánh của bạn chung quanh người bạn và để chính bạn tự ôm mình. Ôm chặt cho vài giây rồi thả lỏng từ từ khi bạn tự cảm thấy bình tĩnh.

**Làm một danh sách về Quấy Nhiếu & Ước Muốn** - Viết xuống một danh sách về những thứ mà người khác quấy nhiễu bạn VÀ những gì bạn ước mọi người sẽ làm để thay thế.

**Viết một thiệp cảm ơn cho người đã làm hài lòng bạn** - Viết một thiệp ngắn để cảm ơn cho người nào đó đã làm hài lòng bạn hoặc đã giúp bạn.

**Cối xay gió (Windmills)** – Giả dụ cánh tay của bạn là một phần của cối xay gió. Xoay chậm chung quanh khi bạn tưởng tượng có gió thổi đều đặn để di chuyển chúng.

**Vỗ tay theo nhịp** - Vỗ tay của bạn theo nhịp hoặc tiết tấu. Bạn có thể tăng tốc độ lên và rồi giảm chậm xuống. Hoặc bạn có thể kiếm người cộng tác muốn vỗ tay với bạn.

**Chó ướt lắc vẩy mình** - Tưởng tượng bạn là một con chó bị ướt. Lắc phần cơ thể của bạn để lắc nước bắn tung ra khỏi lông.

**Nói chuyện với ai đó** - Kiếm người bạn tin tưởng và nói chuyện với họ về bất cứ thứ gì. Đôi khi ở xung quanh người bạn tin tưởng giúp bạn cảm giác tốt hơn.

**Hành động tử tế ngẫu nhiên** – Thực hiện một vài thứ dễ thương cho người mà họ không mong đợi việc làm này. Giúp những người khác có thể giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn.

**Thăng bằng bằng một chân hoặc ấn chân trên sàn nhà** - Thử thăng bằng bằng một chân với thời gian càng lâu nếu bạn có thể. Ấn chân của bạn lên sàn nhà và để ý cảm giác như thế nào.

**Tạo dựng cho riêng bạn** – Mọi người điều chỉnh với những phương cách khác biệt! Lập một thẻ riêng cho bạn với ý kiến hoặc phương cách mà giúp bạn được bình tĩnh, tập trung, hoặc ngay cả yêu!