

SÁCH BÀI TẬP THEO PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TF-CBT CHO RIÊNG EM

(YOUR VERY OWN TF-CBT WORKBOOK-Vietnamese)

của Alison Hendricks, Judith A. Cohen, Anthony
P. Mannarino và Esther Deblinger

Chỉ dành riêng cho văn phòng điều trị/cá nhân. Vui lòng không sửa
đổi hoặc phân phối tài liệu này cho mục đích nào khác mà không có
giấy phép chính thức của các tác giả.

SÁCH BÀI TẬP THEO PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TF-CBT CHO RIÊNG EM

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	3-4
CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI CHƯƠNG TRÌNH TRỊ LIỆU!	5
NHỮNG ĐIỀU VỀ CÁC EM	6
NHỮNG ĐIỀU VỀ GIA ĐÌNH CỦA CÁC EM	7
TÌM HIỂU VỀ NHỮNG SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN	8
TRẺ EM CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀO SAU KHI XẢY RA MỘT SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN?	9
THƯ GIẤN LÀ GÌ?	10
BÀI TẬP LÀM Ở NHÀ: TẬP THƯ GIẤN!	11
THỞ BẰNG BỤNG	12
CHỖN AN TOÀN CỦA CÁC EM	13
VỀ CẢM XÚC	14
CHÚNG TA CẢM NHẬN CẢM XÚC NHƯ THẾ NÀO TRONG CƠ THỂ?	15
CẢM XÚC BIỂU LỘ TRÊN NÉT MẶT NHƯ THẾ NÀO?	16
CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA MÃNH LIỆT HAY MẠNH MẼ NHƯ THẾ NÀO?	17
ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG CẢM XÚC GÂY BUỒN KHỔ	18
BỘ CÔNG CỤ ĐỂ CHẾ NGỰ CẢM XÚC	19
DỪNG NGAY Ý NGHĨ ĐÓ!	20
Ý NGHĨ, CẢM XÚC VÀ... HÀNH ĐỘNG!	21
Ý NGHĨ RẤT QUAN TRỌNG!	22
VẤN ĐỀ CỦA Ý NGHĨ	23
HÃY CHÚ Ý ĐẾN Ý NGHĨ!	24
KỂ CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM	25
CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM	26
CẢM XÚC TỪ 1 ĐẾN 10	27
Ý NGHĨ VÀ CẢM XÚC CỦA CÁC EM VỀ NHỮNG SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN	28
CHIẾN ĐẤU VỚI NHỮNG ĐIỀU NHẮC ĐẾN SỰ VIỆC GÂY CHẤN THƯƠNG	
TÂM LÝ	29
KỂ LẠI CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM	30
GIỮ AN TOÀN	31
VÒNG AN TOÀN CỦA CÁC EM	32
TƯƠNG LAI TUYỆT VỜI CỦA CÁC EM	33
GIỜ CHÚNG TA HÃY ÔN LẠI	34
ĐẾN LÚC TẠM BIỆT	35

Sách bài tập theo phương pháp trị liệu TF-CBT cho riêng em

Giới thiệu

Sách bài tập này được thực hiện để áp dụng cho trẻ em từ 6 đến 14 tuổi đã trải qua một hoặc nhiều sự việc gây chấn thương tâm lý. Những bài tập trong sách này tương ứng với các thành phần điều trị của Phương pháp trị liệu hành vi nhận thức với chủ đích về chấn thương tâm lý (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy, TF-CBT), thiết lập bởi Judith Cohen, Anthony Mannarino và Esther Deblinger (Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2017). Mục đích của sách bài tập này là dành cho các chuyên viên sức khỏe tâm thần cấp thực sĩ hoặc sinh viên cao học dưới sự quản lý phù hợp, là những sinh viên đã hoàn tất chương trình TF-CBT Web 2.0, đã tham gia khóa huấn luyện TF-CBT Sơ cấp trực tiếp với một Huấn luyện viên TF-CBT được phê duyệt trên toàn quốc, và cũng đã tham gia tiến trình cố vấn và/hoặc quản lý tiếp theo với Huấn luyện viên, Cố vấn viên hoặc Quản lý viên TF-CBT được phê duyệt.

Sách bài tập này được thực hiện với chủ đích là nguồn tài liệu bổ túc để giúp các nhà trị liệu trong lúc họ áp dụng từng thành phần của phương pháp TF-CBT với thân chủ trẻ em của họ. Sách bài tập này là một trong nhiều nguồn tài liệu mà các nhà trị liệu có thể sử dụng khi để áp dụng phương pháp trị liệu TF-CBT, và cầm nang trích dẫn bên trên cung cấp danh sách rộng rãi các sách, bài tập và những vật liệu, dụng cụ trị liệu khác. Tài liệu bổ túc trình bày trên trang: <https://tfcbt.org/>. Mục đích của sách này là cung cấp khuôn khổ làm việc hữu ích cho từng thành phần của phương pháp TF-CBT, nhưng những tài liệu, nguồn hỗ trợ và sinh hoạt khác cũng nên được sử dụng theo chỉ định lâm sàng (thí dụ, trị liệu bằng trò chơi, đóng vai, trị liệu bằng vận động, bài tập thư giãn bằng âm thanh, trò chơi trị liệu bằng bàn cờ, v.v.). Điều này quan trọng nhất cho thành phần trị liệu bằng cách kể lại câu chuyện chấn thương tâm lý. Hãy sáng tạo! Nhưng xin nhớ, lúc nào xác đoán lâm sàng cũng là điều tiên quyết. Một số bài tập trong sách này có thể không phù hợp với một số trẻ em và nhà trị liệu cần uyển chuyển cùng lúc vẫn trung thực với phương pháp điều trị.

Các bài tập trong sách này được viết ra để giúp áp dụng các thành phần THỰC HÀNH của phương pháp TF-CBT: Giáo dục tâm lý, Thư giãn, Điều chỉnh và điều chế cảm xúc, Đối phó và sử dụng nhận thức, Câu chuyện chấn thương tâm lý và sử dụng nhận thức về (các) kinh nghiệm chấn thương tâm lý, Khả năng đối phó với những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý nơi người, Các phiên kết hợp và Nâng cao sự an toàn và phát triển trong tương lai. Trẻ và cha, mẹ ban đầu sẽ cần một số định hướng về phương pháp

TF-CBT, và các vấn đề về bảo mật và chia sẻ công việc của trẻ cần được thảo luận ngay từ đầu. Có thể hoàn tất các phần trong sách bài tập này trong vòng 12-20 tuần, tùy theo vào thời gian của mỗi buổi trị liệu và tuổi/khả năng chú ý của trẻ. Xin nhớ rằng một số trẻ em bị chấn thương tâm lý có thể cần nhiều hình thức điều trị khác trước khi áp dụng, trong khi áp dụng hoặc sau khi áp dụng phương pháp TF-CBT. Các bài tập trong sách này tương ứng với các thành phần của mô hình TF-CBT như sau:

Giới thiệu về trị liệu và TF-CBT, Tham gia	Trang 5-7
Giáo dục tâm lý về chấn thương tâm lý và phản ứng với chấn thương	Trang 8-9
Thư giãn: Thư giãn bắp thịt tăng dần, hít thở sâu, quán tưởng hình ảnh	Trang 10-13
Xác định cảm xúc	Trang 14-16
Xếp hạng cảm xúc và điều chế ảnh hưởng	Trang 17-19

Ngừng suy nghĩ	Trang 20
Sử dụng nhận thức	Trang 21-24
Ghi lại câu chuyện chấn thương tâm lý	Trang 25-27
Tiếp nhận (các) kinh nghiệm chấn thương tâm lý	Trang 28
Khả năng đối phó với những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý nơi người	Trang 29
Tham gia buổi trị liệu chung – Kể lại câu chuyện chấn thương tâm lý	Trang 30
Nâng cao sự an toàn và phát triển trong tương lai	Trang 31-32
Mục tiêu, Duyệt lại, Hoàn tất chương trình	Trang 33-35

Theo cấu trúc của phương pháp TF-CBT, nhà trị liệu gặp riêng trẻ mỗi tuần để hoàn tất các sinh hoạt điều trị trên (và các sinh hoạt bổ túc khác). Sau đó, nhà trị liệu sẽ gặp riêng cha, mẹ hay người chăm sóc trẻ để thảo luận cùng các sinh hoạt điều trị như của trẻ, huấn luyện cho họ những kỹ năng hỗ trợ trẻ tại nhà và giúp họ nhận ra những cảm xúc của chính họ về sự việc gây chấn thương tâm lý này. Cho cha, mẹ, người chăm sóc trẻ xem những sinh hoạt mà trẻ đã thực hiện trong sách bài tập mỗi tuần có thể hữu ích cho việc hướng dẫn cha, mẹ, người chăm sóc trẻ về các thành phần điều trị, bổ túc cho những nguồn hỗ trợ khác dành cho cha, mẹ, người chăm sóc. Cha mẹ thường thích xem các bài vẽ, bài viết của con em mình, và cho họ xem những kết quả những sinh hoạt này cho nhà trị liệu có tạo cơ hội giúp cha mẹ, người chăm sóc thông cảm và hiểu những gì trẻ đã trải qua. Trẻ em nói chung cũng thích cha mẹ xem được những gì các em đã làm. Xin nhắc lại, hãy suy nghĩ theo kinh nghiệm nghề nghiệp để hiểu xem đứa trẻ có muốn quý vị cho cha mẹ xem ngay lập tức những gì các em làm hoặc việc cho cha mẹ những gì các em làm sẽ có kết quả ngược lại. Một số trò chơi hoặc sinh hoạt có thể được sử dụng trong các buổi họp mặt chung mà trẻ và cha mẹ có thể cùng làm với nhau. Thí dụ, trẻ có thể thích dạy cho người chăm sóc trẻ trò chơi Thở bằng bụng (Trang 8) hoặc trò chơi Đổ vui cảm xúc (Trang 12) và cùng nhau chơi trong buổi trị liệu có mặt cả hai. Điều quan trọng là người chăm sóc phải có mặt và tham gia trong thành phần trị liệu về an toàn (Trang 27-28). Một lần nữa, khả năng uyển chuyển đáp ứng mọi trường hợp rất quan trọng!

Các bài tập làm ở nhà có thể được chỉ định mỗi tuần cho trẻ, người chăm sóc hoặc chung cho cả hai tùy theo quyết định của nhà trị liệu. Trong sách bài tập này có một bài tập thư giãn ghi là bài tập làm ở nhà (bài tập này cũng có thể được dạy hoặc thực hành trong buổi trị liệu) và khuyến khích thực hành các kỹ thuật thở sâu hàng ngày. Quý vị có thể tạo ra những trò chơi cho cả hai cùng chơi để làm bài tập làm ở nhà, trao trách nhiệm viết nhật ký những ý nghĩ, v.v. Hãy nghĩ đến những phương pháp sáng tạo, dùng trí tưởng tượng và khai thác điểm mạnh và sở thích của từng đứa trẻ khi thiết lập chương trình trị liệu.

Để biết thêm thông tin về TF-CBT và các thành phần của phương pháp trị liệu này, vui lòng tham khảo cẩm nang điều trị:

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents: 2nd Edition*. New York: The Guilford Press.

Một nguồn hỗ trợ bổ túc khác là khóa huấn luyện TF-CBT Web 2.0 trực tuyến tại: <https://tfcbt2.musc.edu/>.

CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI CHƯƠNG TRÌNH TRỊ LIỆU!

Không gian trị liệu là nơi an toàn để giúp các em cảm thấy yên ổn hơn về những sự việc gây buồn bực hoặc khó khăn mà các em đã trải qua. Các em sẽ được nói, chơi, vẽ, viết! Các em sẽ học được nhiều điều quan trọng về: những sự việc gây buồn khổ/khó khăn, cảm xúc, thư giãn và cách giữ an toàn. Các em cũng sẽ học được nhiều điều về bản thân: ý nghĩ, cảm xúc, hành động, điểm mạnh và ước mơ của các em! **Hãy vẽ một bức tranh thể hiện cảm nghĩ của các em khi đến đây hôm nay:**

Các em có thắc mắc gì về chương trình trị liệu không?

NHỮNG ĐIỀU VỀ CÁC EM

Các em rất đáng yêu! Có rất nhiều điều đặc biệt về các em và các em cũng giỏi trong nhiều điều khác. **Các em hãy vẽ hoặc viết một số những điều này:**

Các em thích làm những gì để giải trí?

NHỮNG ĐIỀU VỀ GIA ĐÌNH CỦA CÁC EM

Các em thích những điều gì về gia đình của mình? Các em và gia đình thích làm gì với nhau? **Các em hãy vẽ hoặc viết một số những điều này:**

TÌM HIỂU VỀ NHỮNG SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN

Những sự việc gây buồn khổ/khó khăn còn được gọi là chấn thương tâm lý. Những sự việc này không thường xảy ra, nhưng khi xảy ra, những sự việc này có thể làm cho người ta cảm thấy vô cùng sợ hãi, buồn khổ và bất lực. Có nhiều loại sự việc gây buồn khổ/khó khăn. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu về (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn mà các em đã trải qua. Nhà trị liệu sẽ giúp các em tìm câu trả lời cho một số câu hỏi trẻ em thường gặp về sự việc gây buồn khổ/khó khăn. (Nếu các em đã trải qua nhiều loại sự việc gây buồn khổ/khó khăn, các em có thể hỏi lại những câu hỏi này cho từng loại).

Sự việc này gọi là gì?

Điều này nghĩa là gì?

Sự việc này xảy ra cho ai?

Có nhiều trẻ em bị trải qua sự việc như vậy không?

Tại sao sự việc này xảy ra?

Trẻ em có thể làm gì nếu sự việc này xảy ra cho chúng?

Đặt câu hỏi riêng của các em ở đây:

1.

2.

3.

4.

TRẺ EM CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀO SAU KHI XẢY RA MỘT SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN?

Nhiều trẻ em có những ký ức hoặc giấc mơ đầy sợ hãi về sự việc gây buồn khổ/khó khăn đã xảy ra. Một số trẻ cũng cảm thấy bồn chồn, lo lắng hay tức giận. Sau khi xảy ra một sự việc gây buồn khổ/khó khăn, rất nhiều trẻ luôn chực chờ, đề phòng nguy hiểm và lo lắng về những điều ghê sợ sẽ xảy ra. Một số trẻ cũng bị khó ngủ và khó chú ý ở trường. Nhiều trẻ **KHÔNG** muốn nói hoặc nghĩ về những sự việc gây buồn khổ/khó khăn đã xảy ra, nhưng dĩ nhiên những ký ức đó vẫn hiện về trong tâm trí đứa trẻ. Khi có điều gì đó nhắc nhở trẻ về sự việc gây buồn khổ/khó khăn, trẻ có thể cảm thấy khó chịu và có thể có những phản ứng mạnh nơi cơ thể (tim đập nhanh, đau bụng).

Khoanh tròn điều nào ở trên mà các em đã trải qua từ khi (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn xảy ra. Sau đó vẽ hoặc viết bên dưới những loại cảm xúc mà các em nghĩ rằng trẻ em sẽ cảm thấy sau khi những loại sự việc này xảy ra:

Trẻ em có thể làm gì đối với những cảm xúc này?

THƯ GIÃN LÀ GÌ?

Thư giãn là trạng thái cảm thấy bình tĩnh và yên bình. Sau khi những sự việc gây buồn khổ/khó khăn xảy ra, chúng ta thường cảm thấy căng thẳng, bồn chồn, lo lắng. Chúng ta cảm thấy yên ổn hơn sau khi học được cách thư giãn cơ thể và tâm trí! Bài tập này dạy chúng ta cách thư giãn bằng cách sử dụng bắp thịt:

Ngồi thoải mái trên ghế, hai cánh tay thả xuống hai bên, hai bàn chân đặt ngay ngắn trên sàn nhà. Nhắm mắt lại hoặc nhìn xuống đất trong lúc các em làm bài tập này. Tưởng tượng tay phải các em đang cầm một trái banh bằng đất sét. Bóp trái banh bằng đất sét đó hết sức mạnh! Trong lúc các em siết chặt bàn tay, hãy cảm nhận các bắp thịt ở bàn tay và cánh tay các em căng như thế nào. Đếm từ 1 đến 5 trong lúc các em bóp bàn tay, sau đó thả trái banh bằng đất sét ra và thả lỏng bàn tay. Cảm nhận sự khác biệt của bắp thịt bàn tay và cánh tay khi bắp thịt được thư giãn. Lặp lại với chính mình, "Bàn tay em đang thư giãn." Giờ sang qua làm những động tác này với bàn tay trái. Các em có thể làm bài tập này với tất cả các phần trên cơ thể, từng phần một, hoặc tất cả các phần cùng một lúc (nhà trị liệu sẽ giúp các em)! Các em muốn làm theo cách nào? Đừng quên tập tất cả các nhóm bắp thịt (cánh tay, bàn chân, cẳng chân, bụng, lưng, ngực, vai, mặt).

Hãy vẽ hai bức tranh về trạng thái của các em dưới đây:

Khẩn trương/Bực dọc/Căng thẳng

Thư giãn

Các em cảm thấy thư giãn khi làm những điều gì?

BÀI TẬP LÀM Ở NHÀ: HÃY TẬP THƯ GIÃN!

Nhiều trẻ khó giữ bình tĩnh hoặc ngủ yên ban đêm. Nếu tình trạng này có xảy ra cho các em, các em hãy tập bài tập này ở nhà. Người mà các em quý mến có thể đọc bài này cho các em nghe trước khi đi ngủ hoặc bất cứ lúc nào các em muốn được thư giãn.

Nằm xuống hoặc ngồi thoải mái một nơi yên tĩnh và ấm cúng (giường của các em, ghế sofa). Hít vào, chậm và từ từ, xong thở ra càng chậm hơn nữa. Nhắm mắt lại và tưởng tượng các em đang bồng bênh trên một tầng mây mềm êm ả. Các em cảm thấy rất an toàn trên tầng mây riêng của mình vì cơ thể các em được nâng lên tựa như đang nằm trên võng. Nguyên cơ thể của các em cảm thấy rất thư giãn và trĩ nặng xuống. Chú ý đến bàn chân của các em. Hai bàn chân các em giờ cảm thấy rất thoải mái. Các em cảm thấy hai bàn chân trĩ nặng xuống đến nỗi muốn nhấc lên cũng khó. Bây giờ hãy chú ý đến hai cẳng chân của các em. Hai cẳng chân các em cảm thấy rất thoải mái. Hai cẳng chân của các em đang cảm thấy vô cùng thoải mái, nằm duỗi nhẹ trên tầng mây. Cảm giác dễ chịu, ấm áp, thoải mái đó đang từ từ di chuyển lên phía trên cơ thể các em, khóa lấp cơ thể với một sự bình yên. Chú ý đến bụng của các em. Bụng cảm thấy rất bình an và tràn ngập một sự ấm áp dễ chịu. Bây giờ hãy cảm nhận ngực của các em. Ngực của các em cảm thấy thoải mái khi nhấp nhô lên xuống chậm rãi theo từng hơi thở. Chú ý đến cổ và vai của các em. Cổ và vai cảm thấy rất yên tĩnh và trĩ nặng. Cảm nhận sau lưng vai các em đang chạm tầng mây mềm êm ả, nhẹ nhàng chìm lặn vào mây. Cảm thấy đầu các em đang thoải mái như thế nào ngay bây giờ. Đầu cảm thấy ấm áp, dễ chịu và trĩ nặng. Đầu và mặt của các em cảm thấy rất thoải mái. Mắt, miệng của các em không cảm thấy căng thẳng. Cho phép ý nghĩ của các em khi đến khi đi mà không phải lo lắng về bất cứ điều gì. Mọi điều đều bình an và các em đang cảm thấy rất bình tĩnh, khỏe khoắn. Tận hưởng cảm giác ấm áp, êm dịu di chuyển khắp cơ thể các em, mang đến cho các em sự bình yên và thoải mái.

THỞ BẰNG BỤNG

Đôi khi, những lúc chúng ta bị bực bội, khó chịu, chúng ta quên thở! Hoặc chúng ta thở ngắn và cạn (giống chó con thở hổn hển) khiến cơ thể không được cung cấp lượng oxy cần thiết. Để giúp cơ thể chúng ta cảm thấy thoải mái, bình tĩnh, chúng ta cần tập **THỞ BẰNG BỤNG!**

Khi thở bằng bụng, các em hít vào chậm và sâu (trong đầu đếm từ 1 đến 5) cho bụng và phổi các em tràn đầy không khí (các em có thể nhìn bụng mình nhô ra khi hít vào!). Sau đó, các em thở không khí ra, **NGAY CẢ CHẬM HƠN LÚC HÍT VÀO** (đếm từ 1 đến 6) và nhìn bụng các em hóp lại khi không khí từ từ được đẩy ra. Chú ý đến không khí di chuyển vào, ra khỏi cơ thể khi các em đếm.

Những trò chơi thú vị với bài thở bằng bụng:

1. Dùng cách **Bong bóng thở bằng bụng** cho thấy bụng các em đầy không khí lúc các em hít vào và xẹp xuống khi các em đẩy không khí ra. Xin nhà trị liệu thổi cho các em một chiếc bong bóng khi các em hít vào, sau đó từ từ thả không khí ra khỏi bong bóng bay khi các em thở ra. Quan sát chiếc **Bong bóng thở bằng bụng** lúc bong bóng phồng lên rồi xẹp xuống, cũng giống như bụng các em khi đang tập thở bằng bụng! Xong rồi thì đổi vai! CÁC EM thổi bong bóng của mình cho lớn lên rồi thả cho xẹp xuống từ từ trong lúc nhà trị liệu hít vào và thở ra (từ từ!).

2. Trang trí, dán, vẽ lên chiếc **Bong bóng thở bằng bụng** của các em bất cứ hình ảnh nào các em muốn. Sau đó nằm ngửa trên sàn nhà hoặc dựa lưng vào ghế và đặt chiếc bong bóng lên bụng. Quan sát chiếc **Bong bóng thở bằng bụng** bay lên khỏi bụng như một quả khinh khí cầu khi các em hít vào và hạ cánh nhẹ nhàng khi các em thở ra. Nhà trị liệu có thể cùng làm như thế với các em nếu các em muốn.

Day cho người mà các em yêu quý những trò chơi này và tập ở nhà (ít nhất mỗi ngày một lần)!

NƠI AN TOÀN CỦA CÁC EM

Nhắm mắt lại (hoặc nhìn xuống) và để ra vài phút nghĩ đến một nơi (có thật hoặc tưởng tượng) mà các em cảm thấy rất an toàn, bình tĩnh và hạnh phúc. Các em có thể nói cho nhà trị liệu biết khi các em đã nghĩ đến nơi an toàn của mình. **Bây giờ hãy vẽ một bức tranh về nơi an toàn của các em bên dưới. Cho thêm càng nhiều chi tiết càng tốt để diễn tả những gì các em nhìn thấy, nghe được, ngửi được, nếm được và cảm nhận được khi các em ở nơi an toàn đó.**

Thật tuyệt! Các em có thể nhắm mắt lại và tưởng tượng mình đang ở một nơi an toàn khi cảm thấy sợ hãi hoặc căng thẳng. Khi các em nghĩ về nơi an toàn của mình, hãy nhớ tất cả các chi tiết mà các em đã vẽ trong bức tranh này!

VỀ CẢM XÚC

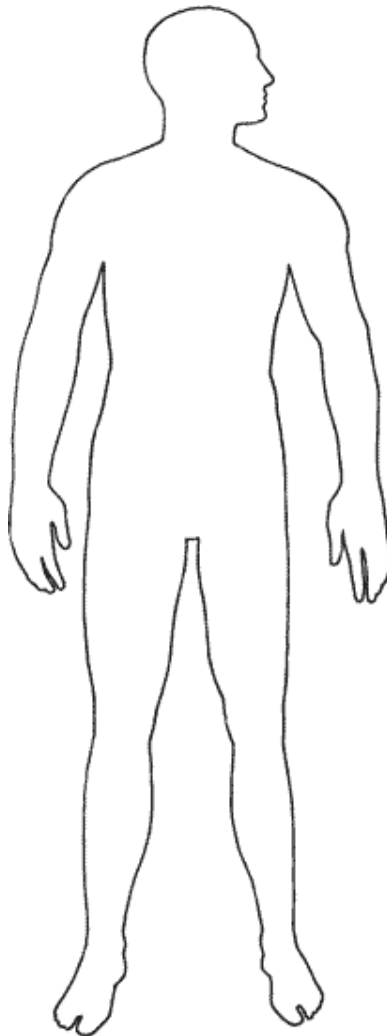
Cảm xúc là những gì chúng ta cảm nhận trong cơ thể và trái tim của chúng ta. Chúng ta có nhiều hình thức cảm xúc và cảm xúc chúng ta có thể thay đổi theo từng khoảnh khắc. Đôi khi, chúng ta có thể có hai hoặc nhiều cảm xúc cùng một lúc!

Viết ra tất cả những cảm xúc mà các em có thể nghĩ ra bên dưới, phía bên trái của trang này:

Giỏi quá! Bây giờ hãy tô một màu bên cạnh mỗi cảm xúc để mô tả cảm xúc đó.

CHÚNG TA CẢM NHẬN CẢM XÚC NHƯ THẾ NÀO TRONG CƠ THỂ?

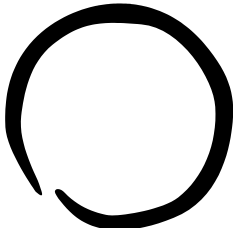
Các em có nhớ những cảm xúc và màu sắc mà các em đã ghi ra ở Trang 6 không? Bây giờ chúng ta sẽ dùng những màu đó để chỉ nơi trong cơ thể mà các em có cảm xúc đi đôi. Các em không cần phải cho thấy tất cả những cảm xúc mà các em đã ghi ra; các em và nhà trị liệu có thể diễn tả những cảm xúc mà các em chọn. Đối với mỗi cảm xúc các em chọn, hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng các em đang có cảm xúc đó ngay bây giờ. Các em cảm nhận được cảm xúc đó nơi nào trong cơ thể? **Tô màu những nơi trên cơ thể mà các em cảm nhận được những cảm xúc đó và nói cho nhà trị liệu biết cảm xúc đó như thế nào.**



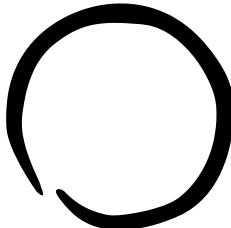
Cơ thể của chúng ta cho biết chúng ta đang cảm thấy thế nào!

CẢM XÚC BIỂU LỘ TRÊN NÉT MẶT RA SAO?

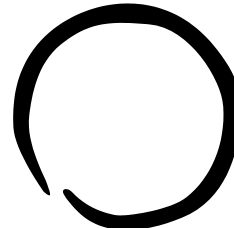
Một trong những cách hay để đoán biết chúng ta cảm thấy thế nào và người khác cảm thấy thế nào là chú ý đến nét mặt. Vẽ cảm xúc vào các hình tròn cho thấy chúng ta thể hiện cảm xúc trên khuôn mặt như thế nào (hai hình cuối để trống cho các em vẽ cảm xúc nào các em muốn!):



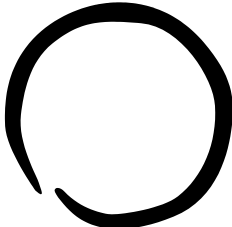
vui



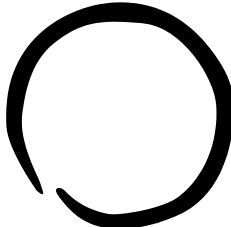
buồn



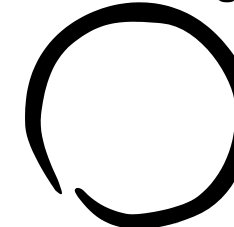
điên cuồng



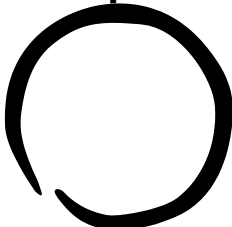
sợ hãi



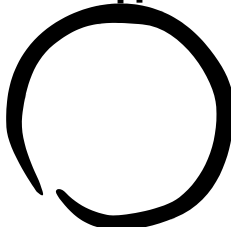
hồi hộp



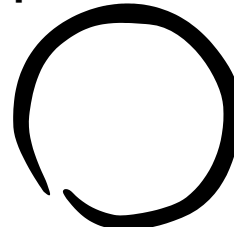
phấn khởi



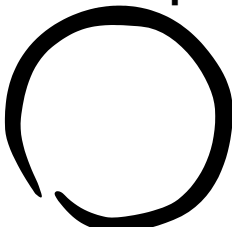
lấn lộn



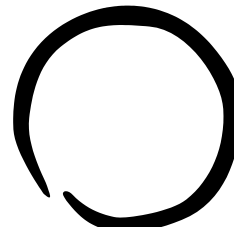
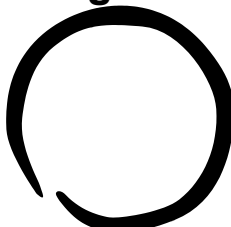
sửng sốt



can đảm



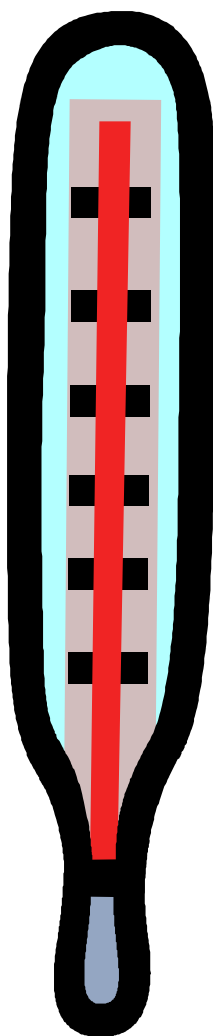
hãnh diện



Ngay bây giờ các em cảm thấy như thế nào? Các em có thể chơi trò chơi “Đố vui cảm xúc” với nhà trị liệu. Các em và nhà trị liệu thay phiên nhau diễn tả những cảm xúc trên; người này đoán xem người kia đang diễn tả cảm xúc gì! Sau đó, các em có thể cho nhà trị liệu biết điều gì khiến các em có cảm xúc đó. Các em cũng có thể chơi trò chơi này ở nhà.

CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA MÃNH LIỆT HAY MẠNH MẼ NHƯ THẾ NÀO?

Đôi khi chúng ta *chỉ cảm thấy có một chút* cảm xúc nào đó, nhưng cũng có những lúc chúng ta cảm thấy một cảm xúc mãnh liệt đến mức chúng ta cảm thấy như mình sắp **NỔ TUNG** vì cảm xúc đó! Các em có thể đánh giá hoặc đo lường cảm xúc của mình, giống như chiếc nhiệt kế đo nhiệt độ. Những con số này cho biết cảm xúc mãnh liệt như thế nào.



- 10 RẤT MẠNH
- 9
- 8 KHÁ NHIỀU
- 7
- 6
- 5 TRUNG BÌNH
- 4
- 3
- 2 CHÚT ÍT
- 1
- 0 KHÔNG GÌ CẢ

Các em đang cảm thấy có những cảm xúc nào ngay bây giờ? Các em đánh giá từng cảm xúc đó như thế nào (trên thang điểm từ 1 đến 10)?

ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG CẢM XÚC GÂY BUỒN KHỔ

Những lúc chúng ta phải trải qua một cảm xúc gây buồn khổ mãnh liệt, chúng ta có thể **LÀM MỘT SỐ ĐIỀU** để giúp giảm mức độ của cảm xúc đó. Thí dụ: nếu cơn giận của các em ở mức 10 (rất mạnh), các em có thể làm một số việc để hạ cơn giận xuống mức 1 hay 2. Một số những điều các em có thể làm là gì? **Vẽ một bức tranh về những điều các em đang làm để giúp các em nguôi cơn giận:**

CÁC EM CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI CẢM XÚC CỦA CHÍNH MÌNH!

BỘ CÔNG CỤ ĐỂ CHẾ NGỰ CẢM XÚC

Khi các em rất buồn, sợ hãi, tức giận hoặc lo lắng, các em có thể làm điều gì để cảm thấy dễ chịu hơn? Các em có thể nói những gì với chính mình để các em cảm thấy dễ chịu hơn? **Ghi ra những điều các em có thể nói và làm để cảm thấy dễ chịu hơn:**

Các em rất giỏi! Các em vừa tạo ra được ***Bộ công cụ để chế ngự cảm xúc*** cho riêng mình. Các em có thể cất từng điều trong danh sách rồi cho vào một chiếc hộp, túi hoặc hộp công cụ đặc biệt của các em. Nhớ mang theo bên mình để lần sau, khi các em cảm thấy rất buồn bực, khó chịu, các em sẽ biết phải làm gì!

DỪNG NGAY Ý NGHĨ ĐÓ!



Đôi khi chúng ta cứ nghĩ đi nghĩ lại về những điều không hay (như một bản nhạc các em không thích lại kẹt mãi trong đầu). Chúng ta sẽ gọi hiện tượng này là một *bản nhạc không hay*, vì bản nhạc này có thể làm cho chúng ta cảm thấy khổ sở thật sự! Nhưng các em có biết gì không? Các em có thể cho *bản nhạc không hay* đó ngừng lại! Các em chỉ cần chú ý khi nào *bản nhạc không hay* đó bắt đầu vang lên trong đầu. Vừa ngay khi các em nghe thấy bản nhạc đó, các em hãy bấm nút **NGỪNG!** Các em cũng có thể nói, "*Bản nhạc không hay*, hãy ngừng ngay lại!" Rồi sau đó các em có thể hát lên một **bản nhạc vui** (bản nhạc mà làm cho các em cảm thấy dễ chịu)!



Bản nhạc không hay của các em nghe ra sao? Các em có thể viết hoặc vẽ *bản nhạc không hay* của mình ở đây:

Bản nhạc vui của các em nghe ra sao? Viết một số chữ hoặc vẽ một bức tranh về **bản nhạc vui** của các em ở đây:

Chúng ta hãy tập nào! Hãy hát lên trong đầu bản nhạc không hay của các em ngay bây giờ. Khi tôi nói **NGỪNG**, các em hãy chuyển sang bản nhạc vui của các em. Bây giờ các em có thể tự quyết định khi nào bấm nút **NGỪNG** bản nhạc không hay và **HÁT** bản nhạc vui của các em!

Ý NGHĨ, CẢM XÚC VÀ...HÀNH ĐỘNG!

Ý nghĩ là gì? Ý nghĩ là những ý tưởng chúng ta có trong đầu (những gì bộ não nói với chúng ta). Đôi khi chúng ta tự nhủ những điều trong đầu (không nói ra tiếng) và đó cũng là ý nghĩ. Thí dụ, các em có thể nghĩ, “Minh làm bài tập mang về nhà giỏi quá”. Các em có thể nghĩ ra một số ý nghĩ khác không?

Cảm xúc là gì? Cảm xúc là những xúc động và cảm giác chúng ta có trong cơ thể và trái tim (tới đây các em đã biết khá nhiều về cảm xúc!). Các em biết những cảm xúc nào?

Hành động là gì? Hành động là những việc chúng ta làm bằng cơ thể mình! Thí dụ, chúng ta đi bộ, nhảy múa, nói chuyện, vẽ, cười, khóc, v.v. Các em kể một số hành động khác được không?

Trò chơi Ý nghĩ, cảm xúc và hành động

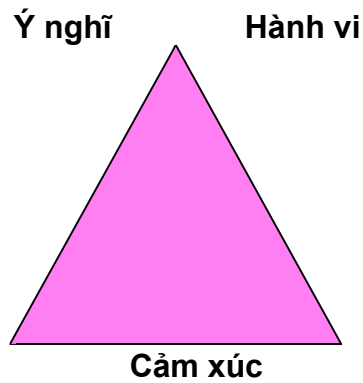
Đây là một trò chơi giúp các em tìm hiểu sự khác biệt giữa ý nghĩ, cảm xúc và hành động. Đánh dấu **X** màu xanh dương cạnh những **ý nghĩ**. Đánh dấu **X** màu xanh cạnh những **cảm xúc**. Đánh dấu **X** màu đỏ cạnh những **hành động**.

VUI VẼ
CHẠY
EM THÔNG MINH!
ĐÁNH
NHỮNG NGƯỜI ĐÓ KHÔNG THÍCH EM
BUỒN
CHƠI
GIẬN
EM LÀM ĐƯỢC!
LỖI CỦA EM
LO ÂU
NÚP TRỐN
KHÓC

HÁT CA
CÔ ĐỘC
CÔ ẤY GIẬN EM
ĂN KEM
ĐI BỘ
HĂNG HÁI
EM SẼ BÌNH AN
SỢ
HÃY THỞ SÂU
NHẢY CÒ CÒ
CAN ĐẢM
TRÒ CHUYỆN VỚI BẠN
AN TOÀN

Ý NGHĨ RẤT QUAN TRỌNG!

Ý nghĩ của chúng ta ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận và hành động. Khi một điều gì đó xảy ra, chúng ta hình thành những ý nghĩ về sự việc đó, dẫn đến cảm xúc và hành động. Cách chúng ta nói chuyện với chính mình trong đầu cũng ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận và những gì chúng ta làm.

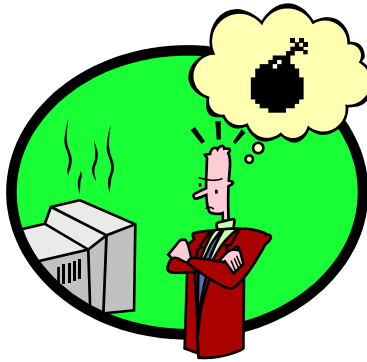


Những nhân vật dưới đây đang nghĩ gì? Ý nghĩ của họ khiến cảm xúc của họ ra sao?



Ý nghĩ:

Cảm xúc:



Ý nghĩ:

Cảm xúc:



Ý nghĩ:

Cảm xúc:

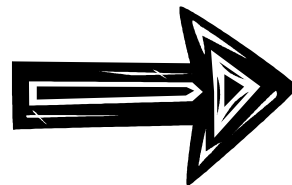
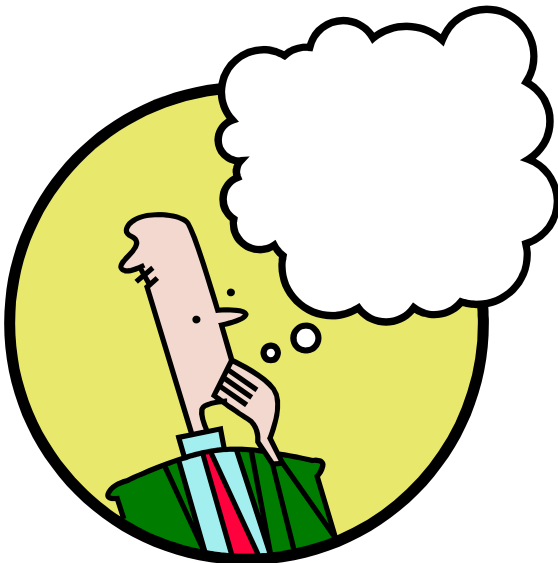
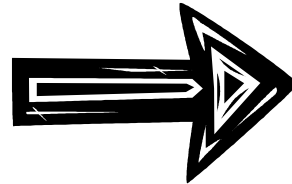
VẤN ĐỀ CỦA Ý NGHĨ

Tất cả chúng ta đôi khi có những ý nghĩ không đúng hoặc không giúp cho chúng ta cảm thấy yên ổn, dễ chịu hơn hoặc giúp chúng ta giải quyết vấn đề. Một số vấn đề về ý nghĩ liên quan đến tình trạng chúng ta nghĩ rằng mọi thứ đều là **hoặc tất cả hoặc không gì cả** (hay, “Một người đã chế giễu tôi, điều đó có nghĩa là mọi người đều ghét tôi”). Những vấn đề về ý nghĩ khác là nghĩ đến những **hậu quả tệ hại nhất có thể xảy ra** (thí dụ, “Nếu mẹ tôi đi ra đường, tôi biết chắc chắn sẽ có điều gì đó khủng khiếp xảy ra cho bà”). Đôi khi chúng ta bị vướng trong vòng **suy nghĩ tiêu cực** (thí dụ, “Tôi không bao giờ làm được điều gì cho đúng” hoặc “Tôi sẽ không bao giờ được bình an trở lại”). **Viết hoặc vẽ một số ý nghĩ không hay mà các em đã có gần đây.**

Những ý nghĩ này khiến các em cảm thấy thế nào?

HÃY CHÚ Ý ĐẾN Ý NGHĨ!

Khi các em cảm thấy buồn bực, các em nói gì trong đầu mình? Đó có thể là những ý nghĩ khiến cho các em cảm thấy buồn bực. Nhưng các em có biết gì không? Nếu các em cố gắng tập, các em có thể đổi được ý nghĩ của mình! Hãy thử làm điều này dưới đây. **Đầu tiên hãy viết ra ý nghĩ khiến các em cảm thấy buồn bực và viết ra cảm xúc mà ý nghĩ đó gây ra. Sau đó, viết ra một ý nghĩ khác mà có thể làm cho các em cảm thấy dễ chịu hơn rồi viết ra cảm xúc mới.**



Trong hoàn cảnh thứ nhất, các em có thể có những hành động nào? Còn trong hoàn cảnh thứ hai? Những hành động này có dẫn đến những kết quả khác nhau không? Kết quả nào tốt hơn cho các em?

KỂ CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM

Từ đầu đến giờ, các em đã học được rất nhiều điều về các sự việc gây buồn khổ/khó khăn, cảm xúc, cách đối phó, thư giãn và ý nghĩ. Chúc mừng các em! Đây là tất cả những điều quan trọng sẽ giúp các em khi các em bắt đầu kể về (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn đã xảy ra cho các em. Các em có quyền quyết định các em muốn bắt đầu từ đâu và các em muốn kể câu chuyện của mình như thế nào (các em và nhà trị liệu có thể nói với nhau về tất cả những cách để giúp trẻ kể câu chuyện của mình). Trong lúc các em kể những gì đã xảy ra, nhà trị liệu sẽ giúp các em kiểm tra cảm xúc của mình (dùng bài tập “**Cảm xúc từ 1 đến 10**” ở trang 27). Nếu các em bắt đầu cảm thấy vô cùng khó chịu, các em có thể ngừng lại và nhà trị liệu sẽ giúp nhắc nhở các em về những cách kiểm soát cảm xúc của mình. Các em chủ động trong câu chuyện của mình! **Vẽ hoặc viết dưới đây những điều diễn tả cảm xúc của các em khi các em bắt đầu kể câu chuyện của mình.**

CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM

Bây giờ đến lúc các em quyết định các em muốn kể câu chuyện của mình như thế nào. Một số trẻ thích làm một quyển sách, còn những trẻ khác thích diễn đạt những gì đã xảy ra bằng những bài thơ, bài nhạc, phim hoạt họa, múa rối, chương trình phát thanh/đàm thoại, v.v. Các em và nhà trị liệu có thể thảo luận những cách sáng tạo để kể (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn đã xảy ra cho các em. Các em có thể quyết định hình thức các em muốn kể câu chuyện của mình. Đừng quên dùng bảng **“Cảm xúc từ 1 đến 10”** (ở trang kế) cho mỗi buổi trị liệu!

Tựa đề câu chuyện của em là:

Đây là cách em sẽ thuật lại câu chuyện của mình:

CẢM XÚC TỪ 1 ĐẾN 10

Các em có nhớ khi các em dùng nhiệt kế để đo cảm xúc của mình ở Trang 9 không? Mỗi lần các em gặp nhà trị liệu để kể câu chuyện của mình, các em sẽ đặt tên và đánh giá cảm xúc của mình ở đầu, giữa và cuối buổi trị liệu trong trang này (làm 1 bản sao của trang này cho mỗi buổi kể lại câu chuyện chấn thương tâm lý). Đánh giá cảm xúc của các em, dùng thang điểm từ 1 đến 10 để diễn tả độ mạnh của cảm xúc (1=chút ít, 5=trung bình, 10=rất mạnh, v.v.). Sau đó, các em và nhà trị liệu sẽ lập một phương pháp giúp các em kiểm soát những cảm xúc khó chịu có thể xuất hiện trong các buổi trị liệu (đừng quên sử dụng **Bộ công cụ để chế ngự cảm xúc** của các em!).



Ngày:

	Cảm xúc	Xếp hạng
Khi bắt đầu buổi trị liệu		
Giữa buổi trị liệu		
Lúc kết thúc buổi trị liệu		

Kế hoạch tự chăm sóc:

Ý NGHĨ VÀ CẢM XÚC CỦA CÁC EM VỀ NHỮNG SỰ VIỆC GÂY BUỒN KHỔ/KHÓ KHĂN

Các em có nhớ là chúng ta đã biết rằng ý nghĩ của chúng ta rất quan trọng không? Ý nghĩ của các em liên quan đến sự việc gây chấn thương tâm lý ảnh hưởng đến cảm xúc của các em. Những ý nghĩ này có thể giúp các em cảm thấy dễ chịu hơn nhanh hơn hoặc những ý nghĩ này có thể tiếp tục làm cho các em cảm thấy khó chịu. Hãy cùng xem một số ý nghĩ của các em liên quan đến sự việc gây chấn thương tâm lý. Dưới đây là danh sách các câu hỏi và ý nghĩ mà trẻ thường có sau khi xảy ra một sự việc gây buồn khổ/khó khăn. Các em và nhà trị liệu có thể chọn những câu hỏi mà các em sẽ thảo luận và các em có thể ghi thêm câu hỏi hoặc ý nghĩ riêng vào cuối danh sách. Sau đó, đối với mỗi câu hỏi, các em có thể viết ra câu trả lời giúp ích cho các em nhất.

1. Tại sao sự việc này xảy ra cho em?
2. Ai chịu trách nhiệm cho sự việc gây buồn khổ/khó khăn này?
3. Những sự việc gây buồn khổ/khó khăn sẽ ảnh hưởng đến em như thế nào trong tương lai?
4. Những sự việc gây buồn khổ/khó khăn đã ảnh hưởng đến gia đình em như thế nào?
5. Kể từ khi (những) sự việc đó xảy ra, quan điểm của em về thế giới đã thay đổi như sau:
6. Kể từ khi (những) sự việc đó xảy ra, quan điểm của em về chính mình đã thay đổi như sau:
7. Kể từ khi được trị liệu, em đã học được những điều sau về chính mình:
8. Được trị liệu đã thay đổi em và gia đình em như sau:
9. Nếu em có bạn từng bị trải qua một sự việc gây buồn khổ/khó khăn tương tự, em sẽ khuyên bạn em như sau:
10. Nếu bạn của em nghĩ rằng nói lên sự việc gây buồn khổ/khó khăn quá khó, em sẽ nói với bạn:
- 11.
- 12.

CHIẾN ĐẤU VỚI NHỮNG ĐIỀU NHẮC ĐẾN SỰ VIỆC GÂY CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ

Các em đã can đảm kể câu chuyện của mình và nói về những ý nghĩ và cảm xúc của mình, giờ chúng ta hãy nói về những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý. Những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý là những thứ khiến cho các em nhớ lại (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn. Những điều này có thể là nơi chốn, người ta, từ ngữ, âm thanh, mùi hương, cảm giác, v.v. Khi gặp phải những thứ này, các em có thể cảm thấy không an toàn hoặc như thể các em đang phải trải qua (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn một lần nữa. Nhưng các em hãy nhớ là các em có thể áp dụng những kỹ năng đối phó và thư giãn đã học để chống lại và kiểm soát những thứ này! **Vẽ hoặc viết một số những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý cho các em dưới đây.**

Bây giờ đến lúc các em và nhà trị liệu lập ra một kế hoạch chiến đấu quyết thắng những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý, từng điều một. Từ đó, các em có thể tập trong buổi trị liệu cách chế ngự những điều nhắc đến sự việc gây chấn thương tâm lý này trong cuộc sống của các em!

KỂ LẠI CÂU CHUYỆN CỦA CÁC EM

Các em giỏi quá! Các em đã thành công! Các em đã rất can đảm kể lại câu chuyện của mình và nói lên được ý nghĩ và cảm xúc của mình. Kể lại được câu chuyện của các em hoặc nói về (những) sự việc gây chấn thương tâm lý với người mà các em tin tưởng giúp ích rất nhiều. Các em cảm thấy thế nào khi kể lại được câu chuyện của mình với một người mà các em quý mến? **Vẽ một bức tranh hoặc viết về việc các em đã kể lại câu chuyện của các em, hoặc nói về (những) sự việc gây buồn khổ/khó khăn với người mà các em quý mến.**

Một số câu hỏi các em muốn hỏi người mà các em quý mến là gì? Đây có thể là những câu hỏi các em đặt ra về sự việc gây buồn khổ/khó khăn hoặc một bài kiểm tra nhỏ để xem người mà các em quý mến nhớ được bao nhiêu (về câu chuyện của các em, về những gì các em đã học được trong tiến trình trị liệu, v.v.).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

GIỮ AN TOÀN

Mỗi ngày chúng ta làm rất nhiều điều để giữ an toàn cho bản thân. Các em đã học được những điều gì mới về sự an toàn từ khi bắt đầu các buổi trị liệu? **Vẽ một bức tranh về những điều các em làm để giữ an toàn cho bản thân.**

Điều gì người khác có thể làm để giữ an toàn cho các em?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

VÒNG AN TOÀN CỦA CÁC EM

Rất nhiều người lo lắng và chú ý đến các em và sự an toàn của các em. Các em có thể tìm đến những người này khi các em cần giúp đỡ hoặc khi các em muốn có ai đó để nói chuyện. Hãy vẽ một bức tranh của chính các em ở giữa trang này. Sau đó tạo cho các em một **vòng an toàn** bằng cách vẽ và/hoặc viết tên của tất cả những người giúp giữ cho các em được an toàn xung quanh hình các em vẽ chính mình. Các em cũng có thể ghi số điện thoại của họ!

TƯƠNG LAI TUYỆT VỜI CỦA CÁC EM

Các em có những hy vọng, ước mơ và mục tiêu nào cho tương lai?
Vẽ hoặc viết một số những hy vọng, ước mơ và mục tiêu vào khoảng trống bên dưới.

Các em có thể đạt được bất cứ điều gì một khi các em cương quyết thực hiện!

GIỜ CHÚNG TA HÃY ÔN LẠI

Các em đã học được những gì trong lúc trị liệu? Các em thích nhất phần nào? Phần nào các em không thích chút nào cả? Hãy viết hoặc vẽ một bức tranh nói lên một kỷ niệm hoặc bài học đáng ghi nhớ mà các em muốn mang theo với các em sau cuộc trị liệu này.

ĐẾN LÚC TẠM BIỆT

Các em cảm thấy thế nào khi phải tạm biệt? Các em cảm thấy thế nào về việc hoàn tất cuộc trị liệu? Các em có thể sử dụng trang cuối cùng này để nói lên tất cả những cảm xúc các em đang có lúc này, dùng từ ngữ, hình ảnh, tranh vẽ, v.v. **HOẶC** các em có thể vẽ một bức tranh các em và nhà trị liệu đang tạm biệt.

Chúc mừng các em đã hết lòng cố gắng trong chương trình trị liệu này! Các em đã thành công! Các em đã làm xong mọi bài tập trong sách này!