

CHƯƠNG TRÌNH

# Social & Emotional Skills

Phiên bản  
Online

Kỹ năng cảm xúc xã hội dành cho bé 7 - 11 tuổi

Lứa tuổi tiểu học là cột mốc đánh dấu bước ngoặt mới trong hành trình phát triển của trẻ. Từ lúc này con bắt đầu bước ra khỏi vòng tay bao bọc của cha mẹ để đi vào xã hội. Đây cũng là giai đoạn con bắt đầu có những tương tác bên ngoài gia đình và nảy sinh những cảm xúc phức tạp hơn như: dễ bực lõ tình cảm, dễ xúc cảm với những điều xung quanh.

Nếu con không biết cách xoa dịu và làm chủ cảm xúc của bản thân, những khi nóng giận/ vui buồn... chỉ biết bộc phát theo bản năng, con dễ khiến bản thân mình và người khác đều bị tổn thương. Những hành động bản năng đó nếu không được uốn nắn kịp thời sẽ tạo thành thói quen và ảnh hưởng đến việc xây dựng tính cách của con về sau. Đồng thời cũng ảnh hưởng đến sự hòa nhập và xây dựng các mối quan hệ xã hội của con.





Chương trình **SOCIAL & EMOTIONAL SKILLS – Kỹ năng cảm xúc xã hội** (dành cho các bé từ 7 – 11 tuổi) của TOMATO thiết kế để giúp các con nhận biết được cảm xúc của bản thân, biết cách làm chủ cảm xúc để có những hành vi phù hợp. Bên cạnh đó con cũng biết quan tâm đến cảm xúc của người khác, biết thông cảm và chia sẻ, biết ứng xử phù hợp trong các tình huống mâu thuẫn. Điều đó giúp con dễ thích nghi và hòa nhập, luôn tìm được sự hòa hợp trong một tập thể, dễ dàng nhận được sự hợp tác.

Do ảnh hưởng bởi dịch COVID-19, trường học có những giai đoạn đóng cửa, nhịp sống của các con bị đảo lộn hoàn toàn. Trẻ mất đi những cuộc trò chuyện; những kết nối với thầy cô, bạn bè và thế giới bên ngoài cũng đột ngột bị cắt đứt khiến các con dễ bị lo lắng và căng thẳng. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc, tâm lý, sức khỏe tinh thần của trẻ. Thấu hiểu những trăn trở đó, Trường Ngoại Khóa TOMATO đã thiết kế phiên bản online của chương trình “SOCIAL & EMOTIONAL SKILLS – Kỹ năng cảm xúc xã hội” trong giai đoạn đặc biệt cần quan tâm tới sức khỏe tinh thần cho trẻ này. Phiên bản offline của chương trình đã có bề dày gần 10 năm và được hàng ngàn phụ huynh có con ở tuổi tiểu học tin tưởng lựa chọn. TOMATO hy vọng rằng phiên bản online cũng sẽ mang đến cho các con nhiều trải nghiệm thú vị không kém.

## CHƯƠNG TRÌNH SOCIAL & EMOTIONAL SKILLS Online CÓ GÌ KHÁC BIỆT?



- **Mỗi buổi học online có thời lượng 75 phút**, được xây dựng quanh các chủ đề giúp con nhận diện cảm xúc của bản thân, nhận diện cảm xúc của người khác, biết cách làm chủ cảm xúc để có những hành vi phù hợp và xây dựng các mối quan hệ.
- **Giáo viên sử dụng các nguồn học liệu uy tín được thiết kế riêng cho mục đích học online.** Các học liệu này được thiết kế với hình ảnh đẹp mắt và âm thanh sinh động, phù hợp với tâm lý lứa tuổi các con, đã giành được các giải thưởng giáo dục của thế giới.





- **Bé học qua một phần mềm được thiết kế dành riêng cho mục đích dạy học online** (được xây dựng bởi công ty thuộc top 50 EdTech hàng đầu thế giới) với các tính năng tương tác hai chiều giữa giáo viên và học sinh. Đặc biệt, phần mềm này có chế độ focus mode. Tất cả các website, các ứng dụng trên Internet khác sẽ bị vô hiệu hóa khi con đang tham gia học trên phần mềm của trường, nhằm đảm bảo sự an toàn của con trên không gian mạng.
- **Số lượng học sinh tham gia cho mỗi buổi học được giới hạn trong vòng 8 - 10 bé**, để đảm bảo mỗi bé đều nhận được sự chú ý và tương tác riêng biệt. (Trường cũng có thể sắp xếp dạy 1 - 1 trong trường hợp phụ huynh có nhu cầu).

# NỘI DUNG SOCIAL & EMOTIONAL SKILLS Online GỒM NHỮNG GÌ?



**Chương trình gồm 20 buổi, 75 phút/ buổi.**

**Chương trình gồm các bài học:**

- Bài 1:** Nhận diện cảm xúc
- Bài 2:** Cảm xúc - Hành động - Hậu quả
- Bài 3:** Cảm xúc - Hành động - Hậu quả (tt)
- Bài 4:** Dừng lại - Suy nghĩ - Lựa chọn
- Bài 5:** Cảm xúc tức giận
- Bài 6:** Cảm xúc lo lắng



- Bài 7:** Cảm xúc chán ghét
- Bài 8:** Muốn và Cần
- Bài 9:** Tự giác trong các công việc cá nhân
- Bài 10:** Vòng tròn bận tâm - Vòng tròn ảnh hưởng
- Bài 11:** Suy nghĩ tích cực
- Bài 12:** Thử thách bản thân



**Bài 13:** Hiểu cảm xúc của người khác

**Bài 14:** Tôn trọng điểm khác biệt

**Bài 15:** Tư duy cùng thắng

**Bài 16:** Hợp tác để cùng thắng

**Bài 17:** Lắng nghe tôn trọng

**Bài 18:** Khi có mâu thuẫn

**Bài 19:** Khi bị cô lập/ áp đảo

**Bài 20:** Bày tỏ ý kiến



## LỊCH HỌC VÀ HỌC PHÍ

- Mỗi buổi học có thời lượng 75 phút. (Sau 40 phút đầu, bé giải lao 5 phút rồi tiếp tục 30 phút sau).
- Trước khi bắt đầu chương trình học chính thức, Nhà Trường sẽ có một buổi hướng dẫn (không tính phí) để các con làm quen và thao tác trên phần mềm học online.

### Các dạng lớp học

**Lớp học  
theo nhóm**

Tối đa 8 - 10 bé trong 1 nhóm, với 1 giáo viên & 1 trợ giảng phụ trách.

**Lớp học  
1 - 1**

1 giáo viên dạy riêng cho 1 bé.

**Học phí được tính theo dạng lớp học và số buổi mà phụ huynh chọn cho bé. Vui lòng liên hệ bộ phận Tư vấn tuyển sinh của TOMATO để biết thêm thông tin chi tiết.**





# THÔNG TIN LIÊN HỆ

## Cơ sở 1:

329/ 5 - 7 Nguyễn Trọng Tuyển, phường 10, quận Phú Nhuận, Tp. Hồ Chí Minh  
Tel: 028 3997 3585

## Cơ sở 2:

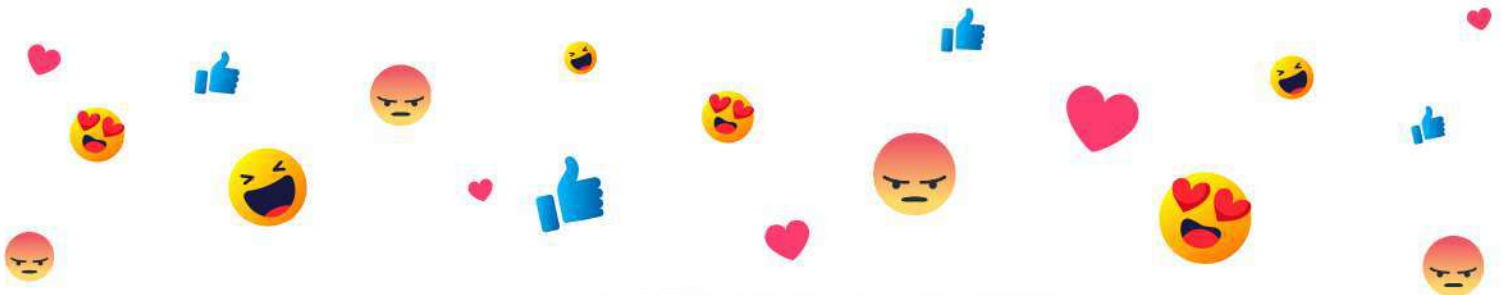
Tầng 4, The Edu House, số 8 - đường số 5, khu đô thị SALA, phường An Lợi Đông,  
Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh  
Tel: 028 7300 9390

## Cơ sở 3:

Số 6 đường số 1, KDC CityLand, 99 Nguyễn Thị Thập, phường Tân Phú, quận 7,  
Tp. Hồ Chí Minh (gần BigC Nguyễn Thị Thập)  
Tel: 028 7300 9391

**Email: [info@tomato.edu.vn](mailto:info@tomato.edu.vn)**

**Website: [tomato.edu.vn](http://tomato.edu.vn)**



**ĐĂNG KÝ NGAY**

**ĐỂ NHẬN NHIỀU ƯU ĐÃI HẤP DẪN CHO BÉ!**

**HOTLINE: 0906 616 212**