



CHƯƠNG TRÌNH

HAPPY 8 HARMONY

**Giúp trẻ vững vàng tâm lý và cảm xúc
khi ba mẹ chia tay**



MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH

Ly hôn là điều mà không ai mong muốn cho gia đình của mình. Người làm cha mẹ nào cũng mong muốn bảo vệ con mình khỏi những tổn thương, những cảm xúc tiêu cực... (đã xảy ra hoặc đang tiềm ẩn) khi phải đối diện với hoàn cảnh đó. Và cách tốt nhất không phải né tránh hay che giấu, mà là chia sẻ để con "hiểu chuyện" và biết cách thích nghi với hoàn cảnh mới, cũng như để giúp con giải tỏa những cảm xúc chất chứa trong lòng và biết thông cảm với quyết định của cha mẹ.

Tuy nhiên, là một "người trong cuộc", không phải cha mẹ nào cũng có được tâm trạng khách quan, bình tĩnh và kỹ năng phù hợp để chia sẻ với con câu chuyện này. Chương trình **HAPPY & HARMONY – "Giúp trẻ vững vàng tâm lý và cảm xúc khi ba mẹ chia tay"** được thiết kế để hỗ trợ cha mẹ trong vấn đề này, đồng thời cũng để mang đến cho các em có gia đình không tròn vẹn một môi trường mà các em có thể tìm thấy "điểm tựa" cho mình.



Chương trình HAPPY & HARMONY được xây dựng dựa trên giáo trình "**Trẻ em và Thay đổi**" của Tổ chức vì gia đình và trẻ em FCS – một trong những tổ chức phi lợi nhuận lâu đời nhất của nước Mỹ với lịch sử hoạt động trên 125 năm.

Chương trình hướng đến các mục tiêu sau đây:

- Giúp các em hiểu rằng ly hôn là một trong số nhiều vấn đề của gia đình mà các em hoàn toàn có thể vượt qua. Đó không phải là một "lỗi lầm" của các em hay một điều bất bình thường khiến các em phải mặc cảm.
- Giúp các em giải tỏa và cân bằng những cảm xúc của bản thân, biết cách bày tỏ cảm xúc, thái độ của mình một cách phù hợp.
- Giúp các em biết cách "mở lòng" để chia sẻ những cảm xúc và vấn đề của mình với cha mẹ hoặc những người đáng tin cậy để được giúp đỡ thay vì chất chứa trong lòng và loay hoay tự giải quyết.
- Giúp các em hiểu rằng dù thế nào đi nữa mình sẽ luôn được yêu thương, có thái độ tích cực và lạc quan để thích nghi với những thay đổi phía trước.



NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình gồm 16 buổi (mỗi buổi 90 phút):

CHỦ ĐỀ BÀI HỌC	NỘI DUNG
Bài 1: Mình từ đâu đến?	Giúp các bé làm quen với lớp học và có cảm giác tin cậy, thân quen với cô, với bạn.
Bài 2: Các hình mẫu gia đình	"Bình thường hóa" câu chuyện ly hôn bằng cách giới thiệu với các bé những hình mẫu gia đình khác nhau (gia đình chỉ có cha/ gia đình chỉ có mẹ/ gia đình sống xa nhau/ gia đình xem thú cưng như con...). Nhờ vậy, bé hiểu rằng gia đình của mình chỉ là một trong số những hình mẫu phổ biến đó và có thể thở phào rằng: "Ồ, hóa ra cũng có rất nhiều gia đình khác giống như mình!"
Buổi 3: Gia đình của con	Giải tỏa áp lực tâm lý cho bé, giúp bé hiểu rằng việc người lớn ly hôn không phải là lỗi bé.
Buổi 4: Chiếc xô vui-buồn	Bé nhìn lại và chia sẻ những kỷ niệm vui-buồn mình đã trải qua trong gia đình.
Buổi 5: Cảm xúc là gì?	Bé hiểu rằng khi có một thay đổi diễn ra trong gia đình, việc bé có những xáo trộn cảm xúc là hoàn toàn tự nhiên.
Buổi 6: Nhận biết cảm xúc	Bé biết cách nhận biết những cảm xúc của bản thân và của những người xung quanh để có cách ứng xử phù hợp.
Buổi 7: Kiểm soát cơn giận	Bé biết cách làm chủ những cơn giận dữ của bản thân khi cha mẹ chia tay và chịu mở lòng ra để chia sẻ với cha mẹ.
Buổi 8: Xua đi nỗi lo	Bé biết cách xua đi những nỗi lo lắng và sợ hãi khi cha mẹ ly hôn.
Buổi 9: Ước mơ và Hy vọng	Bé có thái độ tích cực và lạc quan khi nghĩ về tương lai và chia sẻ cho cha mẹ biết những ước muốn của mình.
Buổi 10: Thích nghi với sự thay đổi	Bé hình dung những thay đổi có thể diễn ra trong tương lai (ví dụ như cha/ mẹ đi bước nữa) và có thái độ tích cực với những thay đổi đó.
Buổi 11: Chia sẻ	Bé biết cách chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ từ cha/me/người thân khi bé có một khúc mắc trong lòng về gia đình của mình thay vì chỉ chất chứa trong lòng mình.
Buổi 12: Cha mẹ yêu con	Giúp bé hiểu rằng dù gia đình có thay đổi thế nào đi nữa, cha mẹ cũng sẽ luôn yêu thương bé và ở bên cạnh bé.
Buổi 13-Buổi 16: Củng cố	Sau buổi học cuối (buổi 12), bé sẽ tiếp tục sinh hoạt tại trường thêm 4 buổi nữa để nhà trường tiếp tục đồng hành, chia sẻ và hỗ trợ bé trong quá trình "hàn gắn yêu thương" sau này.

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Thông tin chi tiết về lịch học, đăng ký và học phí cho bé, quý phụ huynh vui lòng liên hệ bộ phận tư vấn

 info@tomato.edu.vn

 tomato.edu.vn

HOTLINE: 0906 616 212