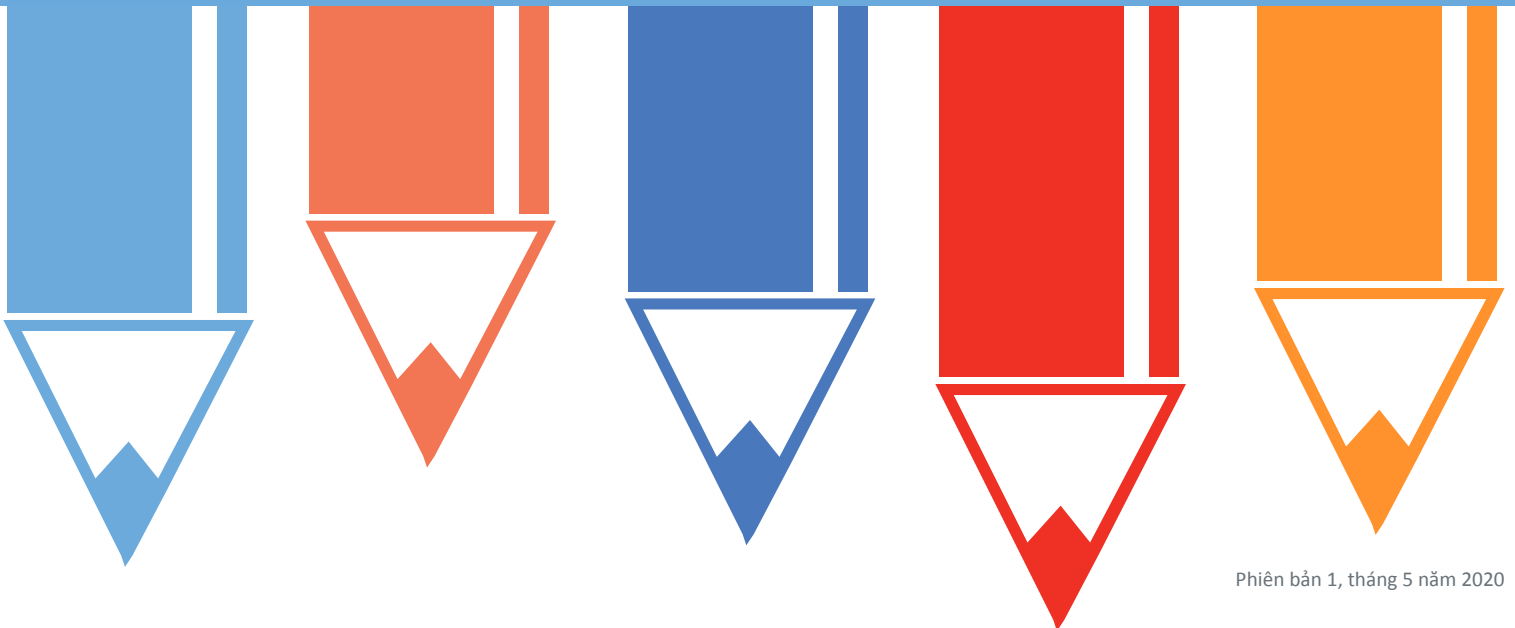




9 lý do để cười

CUỐN SÁCH NHỎ VỀ CÁC TRÒ VUI TRONG GIA ĐÌNH

Được Smile Train cung cấp để tăng cường trí não và nhận thức trong các gia đình bị ảnh hưởng bởi tật hở hàm ếch và/hoặc hở vòm miệng.





Giới thiệu về cuốn sách nhỏ này

Cuốn sách nhỏ này được thiết kế cho các trẻ nhỏ như bạn. Trong cuốn sách này có nhiều hoạt động mà bạn có thể tự làm hoặc làm cùng với gia đình để tìm hiểu thêm xem điều gì khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, tự hào về bản thân và cách bạn có thể vượt qua các cảm xúc và tình huống thử thách. Hi vọng cuốn sách này sẽ giúp bạn trong hành trình của mình. Cảm ơn bạn vì đã chọn cuốn sách nhỏ này và nắm bắt cơ hội tìm kiếm thêm một vài lý do nữa để cười.



Nếu bạn không tiếp cận được nhà xuất bản hay một bản in của cuốn sách nhỏ này thì sao? Không sao cả! Bạn có thể đọc các chỉ dẫn và tự thiết kế các hoạt động! Hãy sử dụng trí tưởng tượng để khiến mọi thứ ở đây đúng như cách bạn muốn.

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới cô Grace Peters đến từ Smile Train, NY và nhà tâm lý học Marth Jaramillo và Camila Osorio đến từ bệnh viện đối tác Fundación Clínica Noel của Smile Train ở Colombia, về những đóng góp của họ cho cuốn sách này.



Mục lục

Bánh pizza hạnh phúc	1
Tìm từ liên quan đến lòng tự tôn	4
Ảnh chân dung độc đáo của gia đình tôi	5
Trốn tìm	6
Từ Sọt rác đến Kiệt tác	7
Hài Hòa trong Tay	8
Câu lạc bộ Gia đình	9
Hộp (hoặc Cốc) “Tôi...”	10
Thái độ tri ân	11

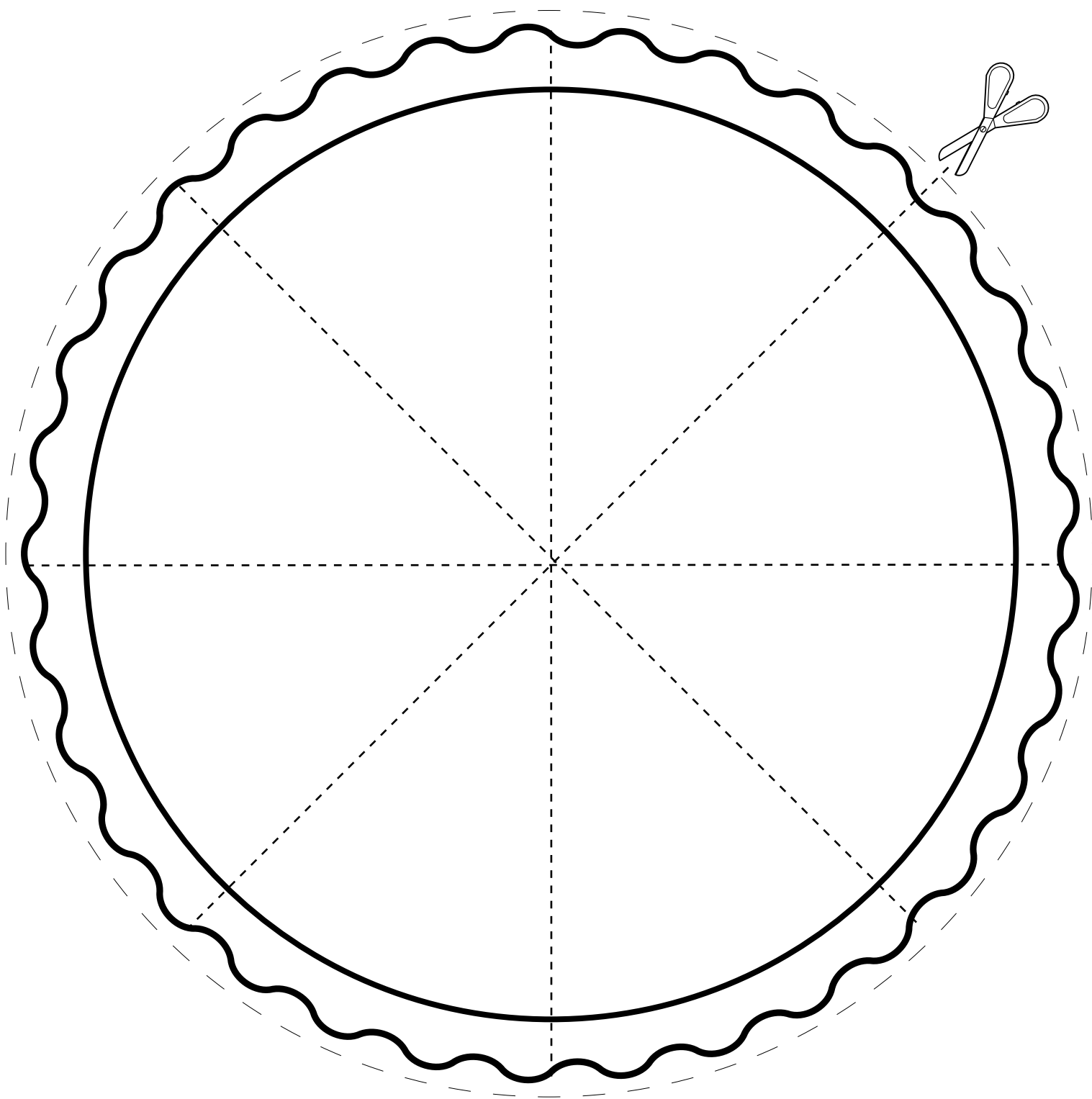
Bánh pizza hạnh phúc



Không phải lúc nào cũng dễ dàng biết được điều gì làm bạn hạnh phúc, nhưng bánh pizza thường là nơi tuyệt vời để bắt đầu. Trong hoạt động này, bạn sẽ làm một chiếc bánh pizza đặc biệt của riêng mình - nhưng thay vì pizza xúc xích bò và/hoặc heo rắc thêm tiêu hay thật nhiều phô mát, phần nhân bánh sẽ là mọi điều trong cuộc sống khiến bạn hạnh phúc, như thời gian sống cùng gia đình, tiếng cười hoặc thậm chí nhiều bánh pizza hơn! Điều này có thể giúp bạn tập trung vào các điều lớn lao và quan trọng nhất với bạn, khiến bạn ít tốn thời gian lo lắng về những chuyện vặt vãnh.

1. Lên danh sách 7 điều khiến bạn và gia đình hạnh phúc (như thời gian dành cho gia đình, những cái ôm, tiếng cười). Chúng là các **“thành phần tạo nên hạnh phúc của bạn.”** Nếu bây giờ bạn chưa thể nghĩ ra 7 điều, sau này thêm chúng vào cũng không sao.
2. Lên danh sách các **“thành phần tạo nên hạnh phúc”** từ “1” đến “7”. Trong đó, “1” là điều quan trọng nhất với bạn, “2” là điều quan trọng thứ hai, v.v. (Thí dụ, nếu thời gian dành cho gia đình là điều khiến bạn hạnh phúc nhất thì đó sẽ là điều số “1”). Lưu ý: Chiếc bánh pizza ngon nhất có nhiều thành phần!
3. Kế tiếp là dán nhãn các **“thành phần bánh pizza”** (vỏ bánh pizza, bột nhồi, nước sốt, phô mát, lớp mặt bánh) theo thứ tự mức độ quan trọng của chúng đối với bạn. Thí dụ, vỏ pizza có thể là số “1” vì vỏ giúp giữ bánh gắn liền lại với nhau hoặc phô mát có thể là số “1” vì đó là thành phần bạn ưa thích.
4. Ghép và viết các **“thành phần tạo nên hạnh phúc”** của bạn lên các **“thành phần bánh pizza.”** (Thí dụ, thời gian dành cho gia đình sẽ được viết trên vỏ bánh, vì chúng đều là số “1” -- điều quan trọng nhất). Nếu trước đó bạn chưa tìm được 7 **“thành phần tạo nên hạnh phúc”**, bạn có thể nghĩ đến một vài thành phần mới khác. Giờ bạn nên viết chúng ra và ghép chúng vào thành phần bánh pizza với cùng con số.
5. Sau khi mọi **“thành phần tạo nên hạnh phúc”** và **“thành phần bánh pizza”** đã được ghép với nhau, hãy màu lên tất cả các thành phần trên.
6. Cắt các thành phần dọc theo đường kẻ chấm và dán chúng lên vỏ bánh pizza.
7. Làm tốt lắm! Bây giờ, mặt bánh pizza của bạn đã được thêm mọi điều làm bạn và gia đình cảm thấy hạnh phúc!

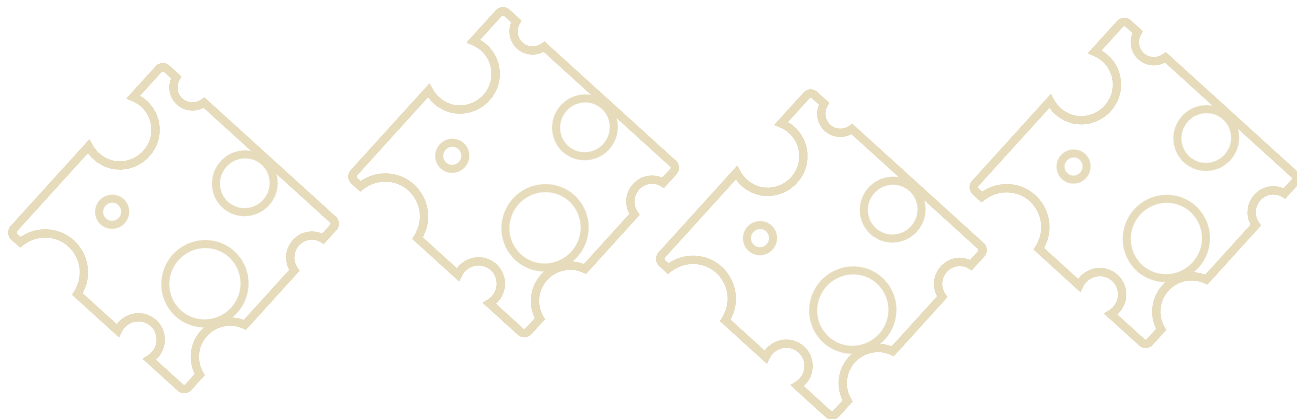
Thành phần tạo nên hạnh phúc



cà chua



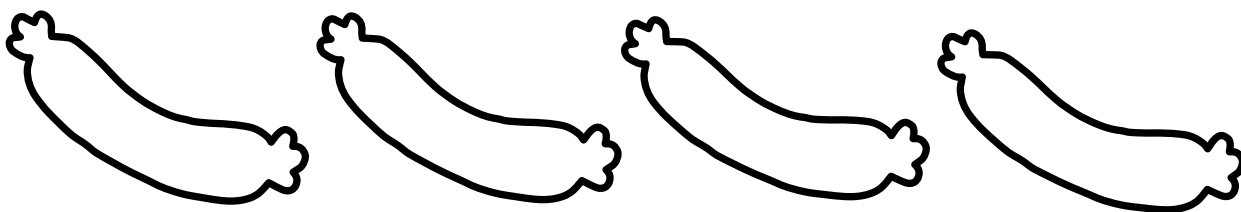
phô mai



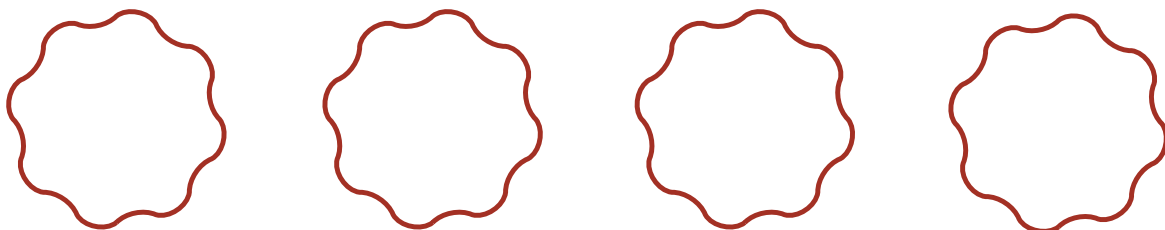
nấm



xúc xích



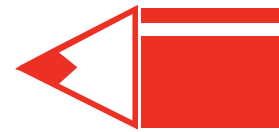
Thịt viên



ớt



Tìm từ liên quan đến lòng tự tôn



Bạn thật tuyệt vời và không có ai khác giống hệt bạn. Nhưng đôi khi bạn có thể cảm thấy khó khăn khi nghĩ đến các từ mô tả chính xác mọi điều tuyệt vời và đặc biệt về bản thân mình. Trong trò chơi tìm từ này, bạn cần động não để tìm các từ được ẩn giấu. Mỗi từ đều liên quan đến sự tự tôn - tức là niềm tin của bạn vào chính bản thân mình. Khi bạn tìm từ, hãy nghĩ xem các từ này áp dụng với bạn như thế nào. Bạn sẽ có nhiều điều để tự hào!

1. Tìm từ dưới lên, từ trên xuống, trái sang phải, phải sang trái và cả theo đường chéo để tìm các từ được ẩn giấu.



Làm việc chăm chỉ
Sáng tạo
Khôi hài
Dũng cảm
Hạnh phúc

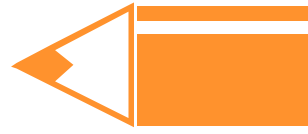
Thông minh
Tuyệt vời
Âm yếm
Trung thực

Xinh đẹp
Thân thiện
Chu đáo
Mạnh mẽ

Năng động
Tài năng
Tươi cười
Hài hước

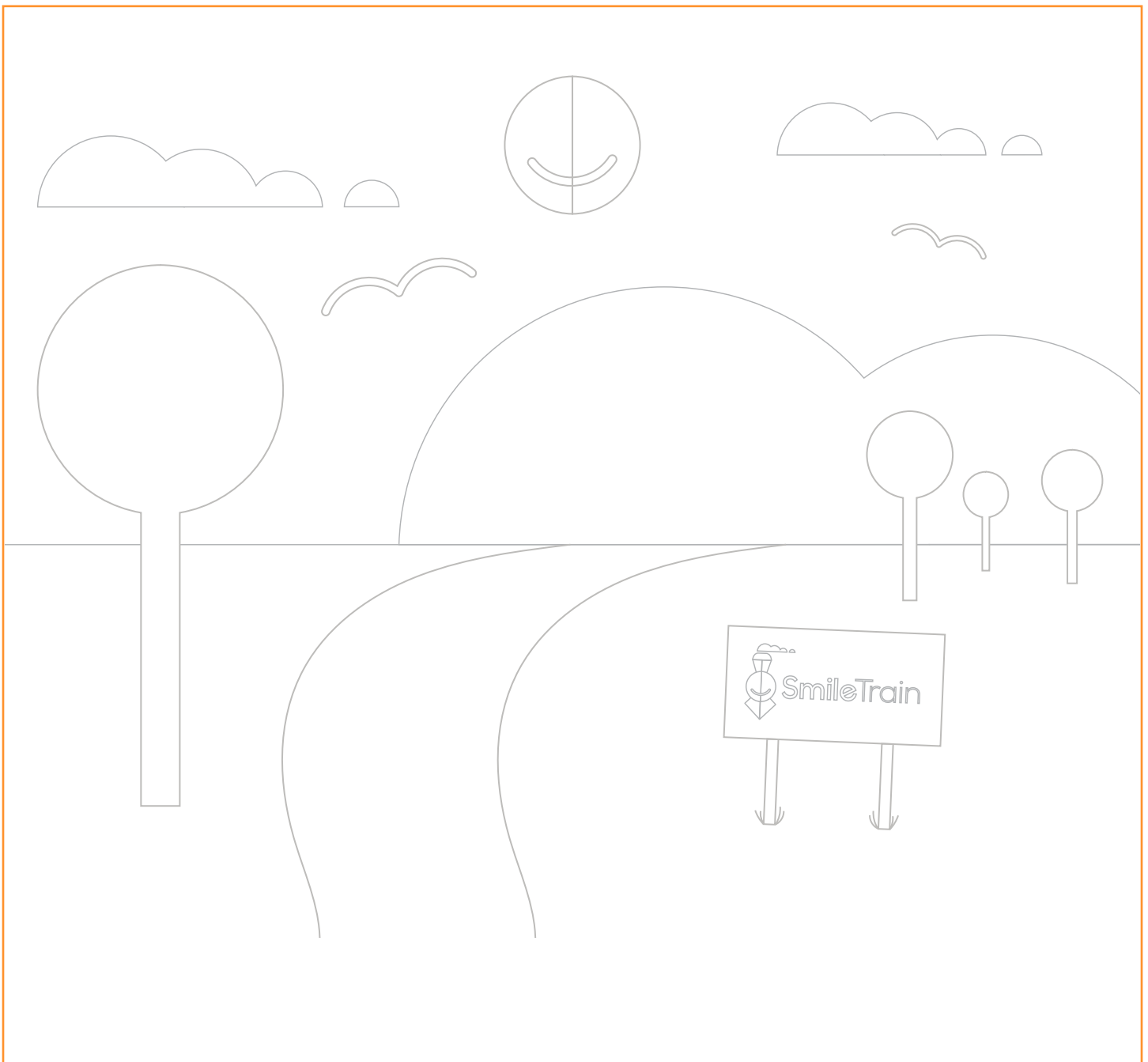


Ảnh chân dung độc đáo của gia đình tôi



Mỗi gia đình đều có sự khác biệt. Hãy vẽ tất cả thành viên gia đình bạn vào bức hình dưới đây rồi tô màu hoặc tạo các hình dạng để thể hiện tính cách độc đáo của họ. Khi vẽ, bạn hãy nghĩ xem điều gì là nét độc đáo ở bạn và ở từng người thân trong gia đình. Điều gì làm cho gia đình bạn trở nên đặc biệt?

1. Hãy vẽ bạn và gia đình vào bức hình bên dưới.
2. Tô màu vào phần còn lại của bức hình theo cách bạn muốn!



Trốn tìm

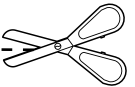


Đôi khi chúng ta khó nhớ những điều tốt đẹp nhất về chính chúng ta. Điều đó gần giống như thể những điều ở chính bản thân mình mà chúng ta thấy yêu đều bị ẩn giấu. Trong hoạt động này, các thành viên trong gia đình bạn sẽ giấu các điều mà họ yêu quý ở bạn quanh ngôi nhà và bạn sẽ có nhiệm vụ tìm ra chúng. Khi tìm kiếm, hãy cố nhớ là mọi điểm tuyệt vời mà bạn phát hiện đều luôn hiện hữu - đôi khi bạn chỉ cần nhớ và đi tìm chúng thôi!

1. Hãy ghi các điểm tích cực bên dưới và nghĩ xem từng điểm đó áp dụng như thế nào đối với bạn. Sau đó, bạn hoặc một thành viên trong gia đình sẽ điền vào ô trống các điểm tích cực mà bạn yêu thích về bản thân mình.
2. Cắt rời từng điểm tích cực đó, kể cả các điểm bạn vừa mới ghi ra.
3. Sau đó các thành viên trong gia đình sẽ cất giấu các điểm tích cực về tính cách quanh ngôi nhà.
4. Sau khi các điểm tích cực được giấu, hãy bắt đầu tìm kiếm chúng. Hãy cố gắng tìm thấy càng nhiều điểm càng tốt! Mỗi khi tìm được một điểm tích cực, hãy cố nhớ rằng đó là một phần của bạn và là điều bạn cần gìn giữ và tự hào về nó.

Thí dụ: Tôi là người hàng xóm tốt

ĐIỂM TÍCH CỰC:



6. Tôi là người biết lắng nghe

7. Tôi là người bạn đáng tin cậy

8. Tôi hoàn hảo theo cách của tôi

9. Tôi có trái tim nhân hậu

10. Tôi là một phụ bếp tốt

11. Tôi là người chị/người anh vui vẻ

12. Tôi cười tươi nhất

13. Nụ cười của tôi là hoàn hảo

14. Tôi là một siêu sao

Từ Sọt rác đến Kiệt tác

Việc tái chế không chỉ tạo ra một cuộc sống thứ hai cho “rác” mà còn giúp bạn tạo ra niềm vui với các dự án nghệ thuật tại nhà! Hoạt động này như một lời nhắc nhở rằng mọi thứ đều có giá trị ẩn giấu, ngay cả đối với những thứ chúng ta sẵn sàng vứt bỏ.

1. Hãy tìm những vật dụng nhỏ nhặt quanh nhà hoặc trong sân nhà mà ta có thể dùng lại. Thí dụ, một cái cúc áo, một đoạn dây, một cuộn giấy vệ sinh hay một chiếc nắp chai.
2. Hãy sử dụng trí tưởng tượng để biến những vật dụng này thành một kiệt tác!



Hài Hòa trong Tay



Đôi khi chúng ta vướng phải những cảm xúc khó chịu nào đó hoặc đơn giản chúng ta cảm thấy không vui. Hoạt động Jin Shin Jyutsu Hài Hòa trong Tay có thể giúp bạn làm dịu các cảm xúc và cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn cũng có thể chia sẻ hoạt động này với gia đình của bạn để khi họ có những cảm xúc như vậy, họ cũng có thể làm tương tự. Thông qua việc giao tiếp và chia sẻ cởi mở, bạn và gia đình có thể cùng nhau tìm hiểu về cảm xúc của nhau và học cách cảm thấy dễ chịu hơn.

1. Hãy sử dụng Liệu pháp Jin Shin Jyutsu, là nghệ thuật chữa bệnh lâu đời ở châu Á giúp trấn tĩnh, hứng khởi và cảm thấy dễ chịu hơn. . Đọc phần mô tả về “Hài Hòa trong Tay” dưới đây.
2. Để thực hành mỗi ngày, chỉ cần nắm mỗi ngón tay từ 3 đến 5 phút, bắt đầu từ ngón cái.
3. Để chế ngự một cảm xúc cụ thể, hãy nắm lấy ngón tay tương ứng cho đến khi bạn cảm nhận có sự thay đổi. Khi giữ nó, nhớ hít thở và mỉm cười.

Jin Shin Jyutsu Hài Hòa trong Tay



Jin Shin Jyutsu

(đọc là jin shin jit-su) là một nghệ thuật trị liệu cổ xưa được truyền từ đời cha đến đời con, rất lâu trước khi sách trở nên phổ biến. Nghệ thuật trị liệu nhắc chúng ta là khi phải đối mặt với các cảm giác khó khăn và những khó chịu về thể chất, chúng ta có khả năng tự giúp mình và người khác bằng việc sử dụng những công cụ đơn giản mà chúng ta luôn có bên mình- hơi thở và đôi tay của chúng ta.

Để biết thêm thông tin,
hãy truy cập www.jsjinc.net.

www.instilljsj.com ~ Karen Searls © 2007, 2020

Hài Hòa trong Tay, Được sao chép với sự cho phép của Karen Searls, một nhà thực hành và giáo viên tự lực có chứng nhận về nghệ thuật Jin Shin Jyutsu, vào tháng Tư năm 2020

Câu lạc bộ Gia đình



Gia đình là một trong những nguồn hỗ trợ và an ủi quan trọng nhất. Trong hoạt động này, bạn và gia đình sẽ dành thời gian bên nhau. Nhưng không chỉ là thời gian trung bình bên gia đình, mà là “Câu lạc bộ Gia đình” — một nơi mà mọi thành viên trong gia đình nói về một điều mỗi tuần và bảo đảm là tất cả những người khác đều tham gia. Bạn có thể dành khoảng thời gian này để chia sẻ đôi điều quan trọng đối với bạn hoặc tìm hiểu thêm về điều quan trọng đối với một thành viên khác.

1. Bạn và gia đình bạn sẽ chọn một ngày và thời điểm trong tuần để cùng nhau tham gia Câu lạc bộ Gia đình. Thí dụ như, sau bữa cơm tối Thứ Năm hàng tuần là một thời điểm tuyệt vời để quây quần bên nhau vì bạn được ở cùng mọi người trong gia đình!
2. Chọn người chủ trì buổi thảo luận. Nên thay đổi người chủ trì sau mỗi tuần.
3. Người chủ trì buổi thảo luận cần chọn chủ đề cho Câu lạc bộ Gia đình. Ví dụ như món tráng miệng ưa thích, môn thể thao ưa thích hoặc kỷ niệm hài hước nhất của gia đình.
4. Thảo luận chủ đề đã chọn trong tối thiểu 30 phút. Các chủ đề khác có nảy sinh trong quá trình thảo luận cũng không sao nhưng cần đảm bảo rằng người chủ trì buổi thảo luận cảm thấy chủ đề có đủ sức thu hút sự chú ý của mọi người. Ngoài ra, cần đảm bảo mọi thành viên có cơ hội phát biểu như nhau.
5. Đây là cách hay giúp mọi người ngồi lại cùng nhau để bày tỏ cảm nhận của bản thân về chủ đề được chọn và để mọi người cảm thấy mình quan trọng!

Hộp (hoặc Cốc) “Tôi...”



Đôi khi bạn chỉ cần một lời nhắc nhở về mọi điều tốt đẹp trong cuộc đời bạn. Hộp (hoặc Cốc) “Tôi...” là một thứ chứa đầy những lời nhắc nhở này. Nó có thể hỗ trợ bạn bất kể khi nào bạn cần một lời nhắc!

1. Hãy lấy một cái hộp hoặc cái cốc rỗng và sạch. Hành động này ám chỉ phải rửa sạch cái hộp hoặc cốc chứa đầy thức ăn trong đó. Nếu bạn chọn dùng một cái hộp, hãy cùng cha mẹ/người giám hộ kiểm tra để đảm bảo hộp không có cạnh sắc ở mặt trên. (Lời khuyên: Bạn có thể thiết kế một cái hộp đẹp thông qua hoạt động biến “Rác thành Kiệt tác”)
2. Lấy tối thiểu 10 cái đũa hoặc que kem (hoặc vật dụng khác có cùng dạng để có thể viết lên).
3. Mỗi người trong gia đình hoặc nhóm bạn bè, kể cả bạn, sẽ dùng một vài que kem và viết một từ hoặc cụm từ khác nhau lên mỗi que. Đó phải là những từ ngữ tích cực để hoàn thành câu “Tôi...” (ví dụ: “vui”, “được yêu thương” hay “thấy an toàn”).
4. Sau khi viết các từ tích cực lên mọi que, hãy để que vào hộp và lắc hộp.
5. Một người sẽ cầm hộp, chọn ra một que và đọc to thông điệp viết trên đó. Sau đó những người khác cùng đọc to thông điệp này.
6. Chuyển hộp cho người tiếp theo. Người này lấy ra một que và đọc thông điệp viết trên đó. Sau đó những người khác đọc to thông điệp này.
7. Tiếp tục để mọi người đều có lượt hoặc cho đến khi không còn thông điệp nào nữa!
8. Sau khi trò chơi kết thúc, để Hộp (hoặc Cốc) “Tôi...” ở một không gian chung. Khi bạn cảm thấy buồn hoặc cần sự “động viên”, hãy lấy ra một que trong hộp hoặc cốc và đọc thông điệp trên đó!



Thái độ tri ân




Bạn có biết nghĩa của từ “tri ân” không? Từ này có nghĩa là cảm ơn hoặc biết ơn và chia sẻ cảm giác này với người khác. Bạn có nghĩ đến người mà bạn biết ơn không? Có thể đó là mẹ bạn, người nấu món ăn mà bạn ưa thích, hoặc một người bạn luôn khiến bạn cười. Bày tỏ lòng biết ơn sẽ không chỉ khiến bạn cảm thấy hài lòng mà nó còn khiến người mà bạn biết ơn cảm thấy họ là người đặc biệt!


1. Điền vào mẫu bên dưới và viết một lá thư cho người mà bạn biết ơn! Thí dụ, “**Mẹ** yêu (tên của người đó), **cám ơn mẹ vì** đã nấu bữa tối ngon tuyệt với cơm và thịt gà (điều mà họ làm khiến bạn biết ơn). **Con rất biết ơn mẹ. Mẹ đã khiến con cười!** Yêu mẹ, Grace (tên của bạn).”
2. Tô màu và thiết kế thư theo cách bạn thích!
3. Nếu thấy thoải mái khi làm điều đó, hãy cho người mà bạn biết ơn xem thư. Việc này sẽ khiến họ vui khi biết về sự biết ơn mà bạn dành cho họ và cũng sẽ khiến bạn vui vì đã thể hiện được sự biết ơn của mình!

Mẹ _____ ,

cám ơn mẹ vì _____

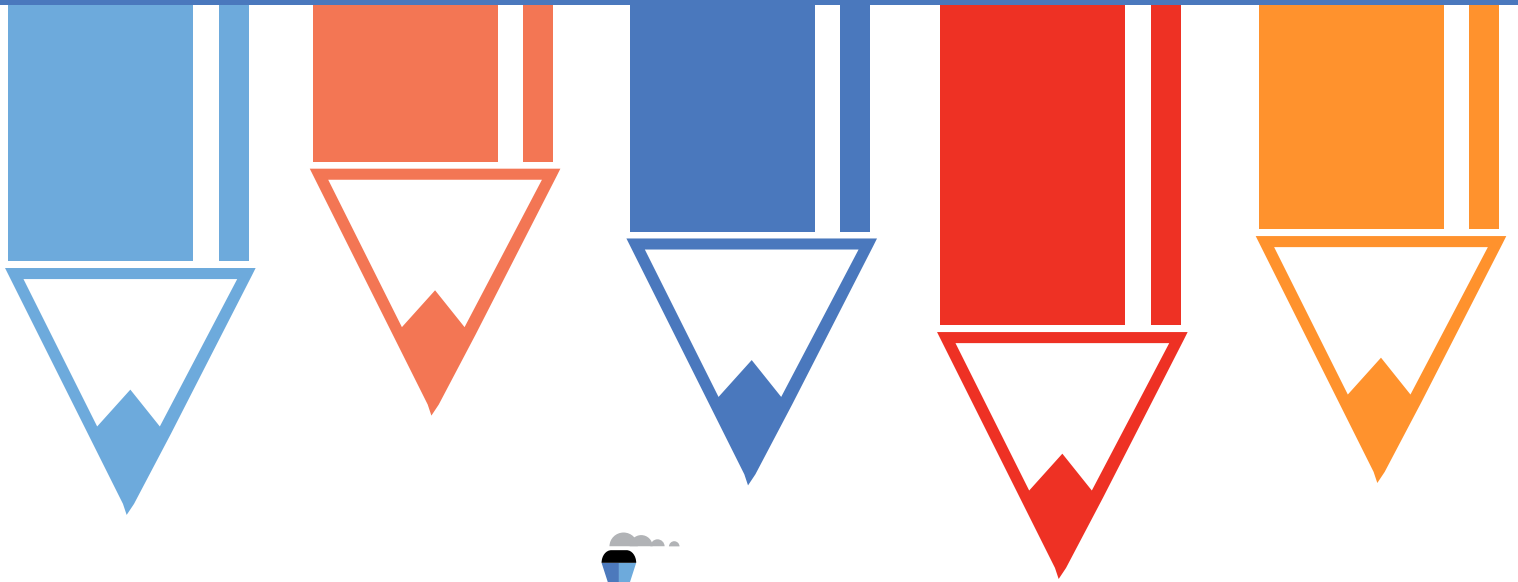
Con rất biết ơn mẹ. Mẹ đã khiến con cười!

Yêu mẹ, _____ 





THAY ĐỔI THẾ GIỚI VỚI MỖI KHOẢNH KHẮC MỘT NỤ CƯỜI



Bạn có biết rằng chăm sóc tâm trí của bạn cũng quan trọng như chăm sóc cơ thể của bạn? Một trong những cách bạn có thể chăm sóc tâm trí và cảm xúc của mình là thông qua nghệ thuật! Tổ chức Y tế Thế giới và Smile Train đang hợp tác với Art Impact4Health, một chuỗi chương trình nhằm quảng bá nghệ thuật như một phần của sự khỏe mạnh về tinh thần và xã hội cho trẻ em (giống như bạn!) Sinh ra với khe hở môi và / hoặc vòm miệng. Chúng tôi hy vọng tập sách hoạt động này đã giúp bạn chăm sóc tâm trí, thể hiện bản thân và kết nối với gia đình ở nhà.

Vui lòng viết thư cho chúng tôi bằng hình ảnh, nhận xét và phản hồi về tập sách này tại địa chỉ info@smiletrain.org.