

# 您的感觉 非常 重要



我们都有很多感觉——这很正常！如果您感到悲伤、不安、担心或愤怒，记住您不是孤单一人。如果出现这些感觉，请和**父母、监护人**或**教师**等成年人谈谈，这样他们才能帮助您。

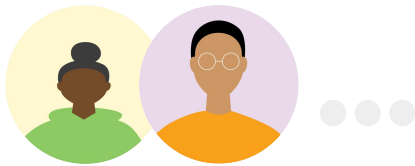
让一位学生志愿者表演如何在感到悲伤、不安、愤怒等时求助于成年人，以及教师如何帮助他。

学生：*\*走近老师\** 我最近真的很难过，且不知所措。我觉得我无法专注于任何事情。

教师：谢谢你相信我，告诉我这些。您还想多谈谈吗？

学生：是的，谢谢。

教师：好的。我可以把这些事情告诉辅导员吗？他也是值得信任的成年人。你也可以和他谈谈。



## CPS 愿景

芝加哥公立学校 (Chicago Public Schools, CPS) 认识到并重视心理健康支持和服务对学生、教职员工和学校社区福祉的重要性。

我们致力于通过融合政策制定、行为健康服务、多层次的社会和情感支持系统、恢复性实践和社区伙伴关系，促进、提供和发展强大的照护，从而采用各种公正的方法促进整个地区的心理健康文化。

## 提示

CPS 教职员工，请父母/教师与学生分享：

- 一定要回答他们提出的任何问题，并解释术语（如感觉、监护人等）
- 询问他们每天的感觉如何，看看是否有规律；如果合适，则使用可视化图表
- 让他们放心，告诉他们随时都可以来找你
- 在安全舒适的环境中进行讨论
- 如果他们感到困惑，放慢速度/提供支持
- 显示情绪的视觉资料（情绪图表/情绪图）

\*\*\*CPS 建议教职员工参考并利用第二步课程来帮助早期学习者了解并管理他们的情绪。

## 感觉



扫描此处可在  
移动设备上查  
看此文档

