

# Mahalaga Ang Iyong Nararamdaman



Lahat tayo ay maraming nararamdamang damdamin - normal lang ito! Kung nalulungkot, naiinis, nag-aalala o nagagalit ka, hindi ka nag-iisa. Mangyaring makipag-usap sa isang taong nasa wastong gulang gaya ng isang **magulang, tagapag-alaga, o guro** kapag nararamdaman mo ang mga damdaming ito para matulungan ka nila.

*Ipagboluntaryo ang isang mag-aaral na iakto ang paraan kung paano lumapit sa isang taong nasa wastong gulang kapag siya ay malungkot, naiinis, galit, atbp. at tutulungan siya ng guro.*

**Mag-aaral:** \*papalapit sa isang guro\* Labis ang lungkot at bigat ng pakiramdam ko nitong mga nakaraang araw. Pakiramdam ko ay hindi ako makapagpokus sa kahit anong bagay.

**Guro:** Salamat at ipinagkatiwala mo sa akin ang impormasyong ito. Gusto mo bang pag-usapan pa ang tungkol dito?

**Mag-aaral:** Opo, sana.

**Guro:** Sige. Ayos lang ba kung ibahagi ko ang impormasyong ito sa isang tagapayo, na isa pang mapagkakatiwalaang taong nasa wastong gulang? Nandito siya para kausapin mo.



## Bisyon ng CPS

Kinikilala at pinapahalagahan ng Mga Pamublikong Paaralan ng Chicago (Chicago Public Schools) ang kahalagahan ng mga suporta at serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip para sa kapakanan ng aming mga mag-aaral, tauhan, at komunidad ng paaralan.

Nakatuon kami sa pagtataguyod, pagbibigay, at paggawa ng matatag na pagpapatuloy ng pangangalaga sa pamamagitan ng pagtatago ng paggawa ng patakaran, mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali, mga sistema ng suporta sa pakikisalamuha at emosyon na may maraming antas, mga gawi sa pagpapanumbalik, at mga pakikipagsosyo sa komunidad para isulong ang kultura ng kalusugan ng pag-iisip at kabutihan sa mga makatarungang paraan sa buong distrito.

## Isang Prompt

Para sa tauhan ng CPS, hilingin sa mga magulang/guro na ibahagi ito sa mga mag-aaral:

- Siguraduhing sagutin ang anumang tanong nila, at ipaliwanag ang mga termino (hal., mga damdamin, tagapag-alaga, atbp.)
- Tanungin sila kung ano ang nararamdaman nila araw-araw para makita kung mayroong pattern; gamitin ang visual na tsart kung naaangkop
- Muling ipanatag ang kanilang loob na maaari silang lumapit sa iyo sa anumang oras
- Gawin ang talakayang ito sa isang ligtas at komportableng kapaligiran
- Magdahan-dahan/bumalik kung parang naguguluhan sila
- Ipakita ang mga visual (mga tsart/emoji ng emosyon) ng mga emosyon

\*\*\* Inirerekomenda ng CPS na kumonsulta sa at gamitin ng tauhan ng paaralan ang second step na kurikulum para tulungan ang mga batang mag-aaral sa pag-unawa at pamamahala ng kanilang mga emosyon.

## Mga Damdamin



i-scan dito para makita ang dokumentong ito sa iyong mobile device

