

# Twoje uczucia są ważne



Wszyscy mamy różne uczucia – to normalne! Masz na kogo liczyć, gdy czujesz się smutny, zdenerwowany, zmartwiony lub zły. Kiedy masz w sobie takie uczucia, porozmawiaj z kimś dorosłym – **rodzicem, opiekunem** albo **nauczycielem**, żeby mogli Ci pomóc.

*Poproś ucznia o odegranie scenki – uczeń prosi o pomoc, gdy czuje smutek, zdenerwowanie, złość itp., a nauczyciel mu pomaga.*



**Uczeń:** \*podchodzi do nauczyciela\* Ostatnio jest mi bardzo smutno i mam dużo problemów. Nie mogę się na niczym skupić.

**Nauczyciel:** Dziękuję, że mi o tym mówisz. Chcesz o tym porozmawiać?

**Uczeń:** Tak.

**Nauczyciel:** Bardzo się cieszę. Czy mogę opowiedzieć o tym pedagogowi albo innej dorosłej osobie, której można zaufać? Zawsze możesz porozmawiać z tą osobą.

## Misja CPS

Chicago Public Schools dostrzega i docenia rolę, jaką wsparcie i usługi w zakresie zdrowia psychicznego odgrywają w kontekście dobrego samopoczucia naszych uczniów, pracowników i społeczności szkolnych.

Zobowiązujemy się do promowania, dostarczania i rozwijania solidnego systemu ciągłej opieki poprzez tworzenie zasad, usług w zakresie zdrowia behawioralnego, wielopoziomowych systemów wsparcia społecznego i emocjonalnego oraz praktyk naprawczych w ramach partnerstwa społecznego w celu promowania kultury zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w sprawiedliwy sposób w całym okręgu.

## Podpowieź

**Informacje, które pracownicy CPS muszą przekazać rodzicom/nauczycielom:**

- Należy odpowiadać na wszystkie pytania uczniów i objaśniać pojęcia (np. uczucia, opiekun itd.)
- Należy codziennie pytać, jak uczeń się czuje, żeby dostrzec ewentualny wzorec – w razie potrzeby korzystać z grafiki
- Przypominać, że uczeń może się do nas zwrócić w dowolnej chwili
- Rozmowa musi odbywać się w bezpiecznym i komfortowym środowisku
- Zwolnić/powtórzyć, jeżeli uczeń czegoś nie zrozumiał
- Korzystać z grafik pokazujących emocje (karty emocji, emotikony)

\*\*\* CPS zaleca, by pracownicy szkół odwoływali się do programu Second Step i korzystali z niego, pomagając uczniom na etapie wczesnoszkolnym w zrozumieniu emocji i radzeniu sobie z nimi.



zeskanuj kod i zobacz dokument na urządzeniu mobilnym

