

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں یہ اہم ہے



ہم سبھی کے بہت سارے احساسات ہوتے ہیں۔ یہ عام بات ہے! اگر آپ کو غمگین، پریشان، فکرمند یا غصے میں ہونے کا احساس ہوتا ہے تو، اس کی وجہ آپ نہیں ہیں۔ جب آپ کے اندر اس طرح کے احساسات پیدا ہوں تو کسی بڑے شخص جیسے والدین، سرپرست، یا استاد سے بات کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔

طالب علم: *استاد سے رابطہ کرتا ہے* مجھے کچھ دنوں سے واقعی غمزدہ اور بیجان زدہ ہونے کا احساس ہو رہا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ میں کسی چیز پر توجہ نہیں دے سکتا ہوں۔

استاد: اس معلومات کے بارے میں مجھ پر اعتماد کرنے کے لئے آپ کا شکریہ۔ کیا آپ اس کے بارے میں مزید بات کرنا چاہیں گے؟

طالب علم: ہاں، یقیناً

استاد: ٹھیک ہے۔ کیا یہ ٹھیک ہے اگر میں یہ معلومات کسی مشیر کے ساتھ شیئر کروں، جو کہ ایک دوسرا قابل اعتبار بالغ شخص ہے؟ وہ آپ سے بات کرنے کیلئے حاضر ہیں۔

کسی طالب علم سے رضاکارانہ طور پر بات کریں کہ غمگین، پریشان، یا غصے میں ہونے وغیرہ کا احساس ہونے پر وہ کسی بالغ شخص سے کیسے رابطہ کریں اور استاد اس کی مدد کرتے ہیں۔



احساسات



CPS کا اولین مقصد

شکاگو پبلک اسکولز ہمارے طلبہ، عملہ، اور اسکولوں کمیونٹیز کی فلاح و بہبود کے لئے ذہنی صحت کے حصول میں مدد اور خدمات کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے اور اہمیت دیتا ہے۔

ہم پالیسی کی تشکیل، طرز عمل کی صحت کی خدمات، معاشرتی اور جذباتی مدد کے کثیر الجہتی نظام، بحالی طریقوں، اور معاشرتی شراکت داریوں کی مرکزیت کے ذریعہ دیکھ بھال کے مستحکم تسلسل کو پروموٹ کرنے، فراہم کرنے اور فروغ دینے کے لیے پابند عہد ہیں تاکہ پورے ضلع میں مساوی طریقوں میں ذہنی صحت اور تندرستی کی ثقافت کو آگے بڑھایا جا سکے۔

ایک فوری

CPS عملہ، جس کے والدین/اساتذہ ہیں وہ طلبہ کے ساتھ اس کا اشتراک کرتے ہیں:

- ان کے کسی بھی سوال کا جواب دینے، اور اصطلاحات (یعنی احساسات، سرپرست، وغیرہ) کی وضاحت کرنے کو یقینی بنانے۔
- ان سے پوچھیں کہ وہ روزانہ کیسا محسوس کر رہے ہیں تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ کوئی نمونہ موجود ہے یا نہیں؛ اگر مناسب ہو تو بصری چارٹ استعمال کریں
- انہیں یقین دلائیں کہ آپ کبھی بھی ان کے پاس جا سکتے ہیں
- یہ تبادلہ خیال کسی محفوظ اور پرسکون ماحول میں کریں
- اگر لگے کہ انہیں الجھن ہو رہی ہے تو آہستہ آہستہ بات کریں/بیک اپ لیں
- جذبات کے بصری (جذباتی چارٹس/ایموجیز) دکھائیں

*** ابتدائی معلمین کے جذبات کو سمجھنے اور انتظام کرنے میں ان کی مدد کے لیے CPS اسکول کے عملہ کے حوالے کی سفارش کرتا ہے اور دوسرے مرحلے کا نصاب استعمال کرنے کی تجویز کرتا ہے۔

اپنے موبائل آلہ پر اس دستاویز کو دیکھنے کے لئے یہاں اسکرین کریں

