

كيف حالك؟

المشاعر



مشاعرك مهمة

نشعر جميعًا بالعديد من المشاعر - إنه أمر طبيعي! إذا كنت تشعر بالحزن أو الانزعاج أو القلق أو الغضب، فأنت لست وحدك.

يرجى التحدث إلى أحد البالغين مثل **ولي الأمر**، أو **الوصي**، أو **المعلم** عندما تشعر بهذه المشاعر حيث إنهم يمكنهم مساعدتك.

اطلب من أحد المتطوعين الطلاب أن يمثل أداء من يتعامل مع أحد البالغين عند الشعور بالحزن أو الانزعاج أو الغضب إلى غير ذلك على أن يساعده المعلم في ذلك.

الطالب: *يقترّب من المعلم* لقد شعرت مؤخرًا بالحزن والضيّق الشديد. أشعر أنّي لا أستطيع التركيز على أي شيء.
المعلم: شكرًا لك على ثقّتك وإخباري بهذه المعلومات. هل ترغب في التحدث أكثر عن هذا الأمر؟
الطالب: نعم، من فضلك.

المعلم: موافق. هل توافق على مشاركتي هذه المعلومات مع استشاري، وهو شخص بالغ آخر محل ثقة؟ فهم هنا للتحدث إليهم.

مطالبة

- يطلب موظفو CPS من أولياء الأمور/المعلمين مشاركة هذا مع الطلاب:
- تأكد من الإجابة عن أي أسئلة تكون لديهم، وشرح المصطلحات (المشاعر، والوصي، إلى غير ذلك)
 - اسألهم عما يشعرون به يوميًا لمعرفة ما إذا كان هناك نمط معين؛ استخدم الرسم البياني المرئي إذا كان ذلك مناسبًا
 - طمئنهم إلى أنه يمكنهم القدوم إليك في أي وقت
 - قم بإجراء هذه المناقشة في بيئة آمنة ومريحة
 - قم بإبطاء وتيرة حديثك/ التأكيد على ما ذكرته إذا بدوا مرتبكين
 - اعرض الوسائل التعليمية المرئية (مخططات المشاعر/ الرموز التعبيرية) للمشاعر

رؤية مدارس شيكاغو العامة (Chicago Public Schools, CPS)

تعترف مدارس شيكاغو العامة Chicago Public Schools و تثمن أهمية وسائل دعم الصحة العقلية وخدماتها من أجل سلامة طلابنا وطاقم موظفينا والمجتمعات المدرسية.

نلتزم بتعزيز وتوفير وتطوير سلسلة قوية من الرعاية من خلال التقارب في إنشاء السياسات، وخدمات الصحة السلوكية، وأنظمة الدعم الاجتماعي والعاطفي متعددة المستويات، والممارسات التصالحية، والشراكات المجتمعية لدعم ثقافة الصحة العقلية والعافية بطرق منصفة في جميع أنحاء المنطقة التعليمية.

*** توصي CPS بمرجع موظفي المدرسة واستخدام منهج الخطوة الثانية لمساعدة المتعلمين الأوائل على فهم عواطفهم وإدارتها.

قم بفتح هذه المنطقة ضوئيًا لعرض هذا المستند على جهازك المحمول

