

Jak się czujesz?

Uczucia



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.

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.

*** 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.

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.

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 wzorzec – 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)

zeskanuj kod i zobacz dokument na urządzeniu mobilnym

