



# Pagtulong sa mga Bata na Pamahalaan ang Kanilang Emosyon

Alam mo ba na sa maagang pagkabata, natututo ang mga estudyante kung paano kilalanin at lagyan ng label ang mga emosyon? Dahil naipapahayag ang mga damdamin sa pamamagitan ng pag-uugali, mahalagang turuan ang mga batang estudyante kung paano kilalanin at kontrolin ang kanilang mga emosyon. Kailangan din ng regulasyon ng sarili para pag-aralan ang iba pang mga kasanayan na panlipunan-pangdamdamin at pangrelasyon.

## Narito ang ilang paraan na puwede kang makatulong:

### Kilalanin at Lagyan ng Label ang mga Damdamin

Bigyan ang iyong batang estudyante ng maraming pagkakataon na kilalanin ang damdamin ng iba. Magagawa ito kapag nagbabasa ng libro o nanonood ng TV. Ituro ang isang karakter at tanungin ang iyong estudyante kung ano sa tingin nila ang nararamdaman ng karakter, at tulungan silang lagyan ng tamang label ang damdaming iyon.

### Sama-samang Pag-aayos ng mga Emosyon

Magsanay sa paghinga kasama ng iyong mag-aaral sa mga sandali na kalmado upang mas mahusay nilang magamit ang estratehiyang ito sa mga sandali ng stress. Ilang mag-aaral ang nahihirapang pamahalaan ang hindi komportableng mga emosyon; pinahihinto ng pinag-iisipang paghinga ang pagtugon ng katawan sa stress at nabibigyang-daan ang pagkakalmado at pagninilay.

**Halimbawa:** Sa loob ng dalawang minuto, magkakasamang magsanay sa pagbilang ng inyong mga paghinga, at subukang gawing mas mahaba ang inyong exhales nang isa o dalawang segundo kaysa sa inhales.

### Kilalanin at Pagtibayin

Kapag natukoy at ipinahayag ng iyong estudyante ang kanilang nararamdaman, pansinin at kilalanin ang kanilang lumalaking kamalayan sa sarili. Ipaalam sa kanila na ang pagsasabi sa iyo ng kanilang mga damdamin ay nakakatu-long sa iyong makaunawa at mag-alok ng suporta sa kanila.

**Halimbawa:** “Hinahangaan kita sa pagsasabi sa akin na galit ka; gumawa tayo ng paraan para gumaan ang pakiramdam mo.”

### Pansinin ang mga Oportunidad at Hikayatin ang Pagninilay

Regular na tanungin ang iyong estudyante kung ano ang kanilang nararamdaman at hikayatin silang pag-usapan kung bakit ganoon ang kanilang nararamdaman. Ang mga mag-aaral na nakakaunawa sa kanilang mga damdamin ay mas hindi malamang na ipahayag ang kanilang sarili sa pamamagitan ng dahas at mas malamang na malaman ang mga nakapagdudulot ng kagalakan at hinahon.

**Halimbawa:** Kung nakangiti ang iyong estudyante habang nagpipintura, maaari mong sabihing, “Nakikita ko ang ngiti sa iyong mukha! Ano ang pakiramdam mo ngayon?”

### Mga Sentro ng Kalusugan ng CPS na Nakabase sa Paaralan

Ang mga sentrong ito ay nagbibigay ng komprehensibong suporta sa pangangalagang pangkalusugan para sa mga estudyante at komunidad ng CPS, kabilang ang mga pagbabakuna, pisikal na pagsusuri, at pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali.

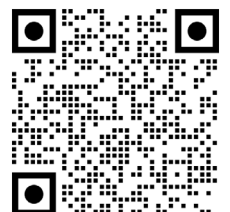
### Direktoryo ng CDPH sa Mapagkukunan ng Komunidad

Ang Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng Chicago ay may libreng online na direktoryo na makakapagkonekta sa iyo sa mga kalapit na suporta sa kalusugan ng isip at iba pang mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan.

### Mga Benepisyo ng Medicaid at SNAP

Maaari kang tumawag sa Healthy CPS Hotline sa **773-553-5437** para mas malaman ang tungkol sa pagtanggap ng murang pagkain, pangangalaga sa kalusugan, at mga mapagkukunan kapag may emergency.

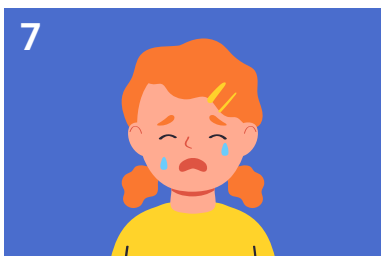
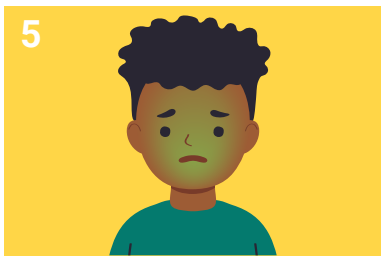
Kung mayroon kang anumang tanong o nais ng karagdagang impormasyon, mangyaring mag-email sa amin sa [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) o bisitahin ang [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) o i-scan ang QR code.



# Gumawa ng Chart ng mga Damdamin!

## Narito ang ilang paraan na puwede kang makatulong:

Sa tulong ng iyong magulang o tagapagbantay, piliin ang tamang salita mula sa kahon ng salita at itugma ito sa tamang karakter. **Kapag natapos mo na, puwede mong gamitin ang iyong bagong chart ng mga damdamin para sabihin sa mga tao ang nararamdaman mo!**



Masaya  
Naiinis  
Natatakot  
Inaantok  
Malungkot  
Galit  
Nalilito  
Hangal

Mga Sagot: 1. Natatakot 2. Inaantok 3. Galit 4. Nalilito 5. Naiinis 6. Hangal 7. Malungkot 8. Masaya

Kung mayroon kang anumang tanong o nais ng karagdagang impormasyon, mangyaring mag-email sa amin sa [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) o bisitahin ang [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) o i-scan ang QR code.

