



Pomoc dzieciom w radzeniu sobie z emocjami

Czy wiesz, że we wczesnym dzieciństwie uczniowie uczą się rozpoznawać i nazywać emocje? Uczucia znajdują swoje odbicie w zachowaniu, dlatego ważne jest, aby nauczyć młodych uczniów, jak rozpoznawać i kontrolować emocje. Samoregulacja jest również konieczna, aby nabyć inne umiejętności społeczno-emocjonalne i umiejętność budowania relacji.

Oto kilka sposobów, w jakie możesz w tym pomóc:

Rozpoznawanie i nazywanie uczuć

Zapewnij młodemu uczniowi wiele okazji do rozpoznawania uczuć innych osób. Można to zrobić podczas czytania książki albo oglądania telewizji. Wskaż postać i zapytaj ucznia, co według niego dana postać czuje oraz pomóż mu prawidłowo nazwać tę emocję.

Współregulacja emocji

W spokojnych chwilach wykonuj z uczniem ćwiczenia oddychowe, aby potrafił wykorzystać tę strategię w sytuacjach stresowych. Niektórzy uczniowie mają problem z kontrolowaniem niekomfortowych emocji – uważne oddychanie pozwala powstrzymać odpowiedź organizmu na stres oraz ułatwia wyciszenie i refleksję.

Przykład: Ćwicz wspólne liczenie oddechów przez dwie minuty. Staraj się, aby wydechy były o sekundę lub dwie dłuższe niż wdechy.

Potwierdzenie i pochwała

Gdy uczeń nazwie i wyrazi swoje uczucia, dostrzeż i pochwal jego rosnącą samoświadomość. Zaznacz, że opowiedzenie Ci o jego uczuciach pomoże Ci je zrozumieć i zapewnić mu wsparcie.

Przykład: Jestem bardzo dumna z tego, że powiedziałeś mi o swoim zdenerwowaniu. Zastanówmy się wspólnie, jak sprawić, abyś poczuł się lepiej”.

Dostrzeganie możliwości i zachęta do refleksji

Regularnie pytaj ucznia, jak się czuje i zachęcaj go do opowiedzenia, dlaczego tak się czuje. Uczniowie, którzy rozumieją swoje emocje, rzadziej wyrażają je za pomocą agresji i częściej wiedzą, co przynosi im radość i spokój.

Przykład: eżeli uczeń uśmiecha się podczas malowania, możesz powiedzieć: „Widzę, że się uśmiechasz! Jak teraz się czujesz?”.

Szkolne ośrodki zdrowia szkół publicznych w Chicago (CPS)

Ośrodki te zapewniają społecznościom i uczniom CPS kompleksową opiekę zdrowotną, w tym szczepienia, badania przedmiotowe i opiekę w zakresie zdrowia behawioralnego.

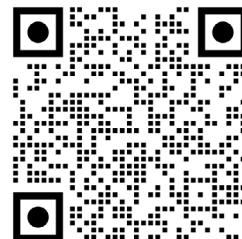
Katalog zasobów dla społeczności Wydziału Zdrowia Publicznego w Chicago (CDPH)

Wydział Zdrowia Publicznego w Chicago oferuje bezpłatny katalog internetowy, w którym można znaleźć informacje na temat pobliskich ośrodków oferujących wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i innych świadczeń opieki zdrowotnej.

Świadczenia Medicaid i SNAP

Aby dowiedzieć się więcej na temat otrzymywania tanich posiłków, świadczeń zdrowotnych oraz pomocy w nagłych sytuacjach, można zadzwonić na infolinię Healthy CPS pod numer **773-553-5437**.

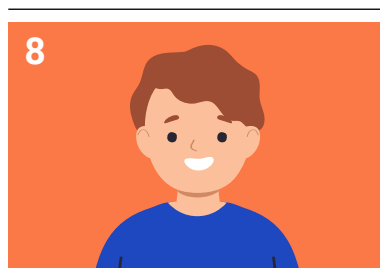
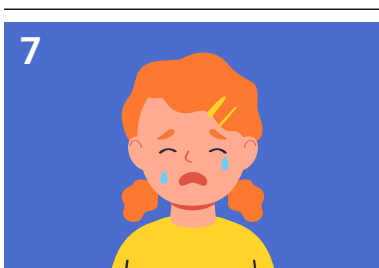
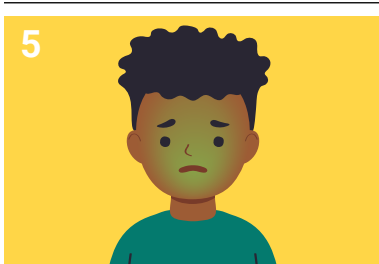
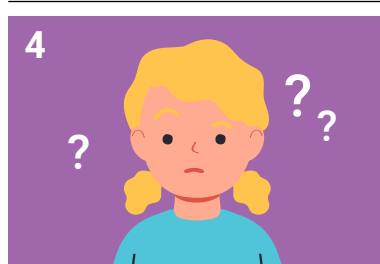
Jeśli masz pytania albo chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami pod adresem e-mail mentalhealth@cps.edu, odwiedź stronę cps.edu/mentalhealth albo zeskanuj kod QR.



Stwórz mapę emocji!

Oto kilka sposobów, w jakie możesz w tym pomóc:

Z pomocą rodzica lub opiekuna wybierz odpowiednie słowo z ramki i dopasuj je do właściwej postaci. **Po zakończeniu możesz używać swojej nowej mapy emocji do powiedzenia innym osobom, co czujesz!**



Szczęście

Obrzydzenie

Strach

Senność

Smutek

Wściekłość

Dezorientacja

Poczucie
niedorzeczności

Odpowiedzi: 1. Strach 2. Senność 3. Poczucie niedorzeczności 4. Dezorientacja 5. Obrzydzenie 6. Wściekłość 7. Smutek 8. Szczęście

Jeśli masz pytania albo chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami pod adresem e-mail mentalhealth@cps.edu, odwiedź stronę cps.edu/mentalhealth albo zeskanuj kod QR.

