

Trường tiểu học Bryn Mawr



TRƯỜNG Tham tán của thông điệp tuần của 30 Tháng ba-03 tháng tư

Gia đình thân mến,

Các Coronavirus (COVID-19) mang đến cho nó cảm giác lo âu, căng thẳng, thất vọng, và không chắc chắn. Những cảm xúc này có thể đặc biệt mạnh mẽ ở trẻ em ở mọi lứa tuổi. Mặc dù tất cả trẻ em đối phó với những cảm xúc mạnh mẽ theo những cách khác nhau, nếu con bạn đã phải đối mặt với đóng cửa trường học, các sự kiện bị hủy bỏ hoặc tách khỏi bạn bè, họ sẽ cần phải cảm thấy được yêu thương và hỗ trợ bây giờ hơn bao giờ hết.


Nhiều trường tiểu học của chúng tôi đã được sử dụng chương trình học tập cảm xúc xã hội để dạy học sinh kỹ năng cụ thể để làm dịu những cảm xúc mạnh mẽ. Trong những tuần tiếp theo, chúng tôi sẽ chia sẻ một số cách mà cha mẹ có thể giúp tạo ra một cảm giác trầm tĩnh và thường ở nhà. Chúng tôi cũng sẽ chia sẻ những điều mà cha mẹ có thể làm để giúp con cái của họ điều hướng "mới (tạm thời) bình thường." Tất cả bắt đầu với việc tự chăm sóc. Khi bạn là cha mẹ, tự chăm sóc thường trượt xuống dưới cùng của danh sách. Nhưng việc chăm sóc bản thân không phải là sang trọng, nó là điều cần thiết. Trong thời gian khó khăn khi trẻ em đang ở nhà và căng thẳng đang chạy cao, tự chăm sóc bây giờ là quan trọng hơn bao giờ hết. Hãy nhớ dành thời gian với gia đình của bạn. Hãy xem xét việc đi bộ bên ngoài để thông báo sự tăng trưởng mùa xuân mới trên cây và cây, nghe chim hót líu lo và thông báo bầu trời là yên tĩnh và ít đông đúc với máy bay. Chúng tôi đã nhìn thấy cấu trúc và thói quen cung cấp một cảm giác ổn định cho sinh viên ở trường. Nếu có thể, hãy thêm một số loại tự chăm sóc và thói quen không khí trong lành vào cấu trúc của ngày của bạn ở nhà với học sinh.

Mặc dù chúng tôi không ở trường, chúng tôi vẫn đang nghĩ về bạn. Nếu bạn có thắc mắc hoặc quan tâm, bạn có thể liên hệ với tôi qua email hoặc điện thoại cả hai tìm thấy bên dưới.

Cảm ơn bạn

Lucero Alegre, cố vấn trường học
Lucero.alegre@rentonschools.us
425-204-4165

TƯ vấn, hoạt động xã hội/cảm xúc
tuần của ngày 30 tháng 3-03 tháng 4

<u>Chủ đề</u>	<u>Hoạt động</u>
HOẠT ĐỘNG GIA ĐÌNH	<p>Chăm sóc bản thân</p> <p>Nó có thể được khó khăn để tìm ra thời gian hoặc năng lượng để tự chăm sóc trong một cuộc khủng hoảng, nhưng điều quan trọng là bạn chăm sóc bản thân trước để bạn có thể hỗ trợ học sinh của bạn. Tìm cách để chăm sóc bản thân và quản lý những cảm xúc của riêng bạn đầu tiên là giống như người lớn đặt trên mặt nạ ôxy của họ trước khi giúp đỡ trẻ em với họ. Dưới đây là một số chiến lược tự chăm sóc:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hãy dành thời gian mỗi ngày để nhận thấy những gì bạn đang cảm thấy và sử dụng một chiến lược quản lý cảm xúc để tìm thấy bình tĩnh.• Kiểm tra trong tự nói chuyện của bạn và reframe tình hình theo những cách tích cực là tốt nhất bạn có thể.• Xác định và tiếp cận với những người có thể cung cấp cho bạn hỗ trợ. Kết nối với họ một cách thường xuyên. <p>Kết nối</p> <p>Với trường học đóng cửa, và các đơn đặt hàng hiện tại của chúng tôi để ở nhà cố gắng tìm cách để kết nối với bạn bè, gia đình, và đồng nghiệp của</p> 
Tư vấn Xã hội Tình cảm	<p>Các lỗi yucky của Julia Cook xem lỗi yucky với trẻ em của bạn, YouTube video.</p> <p>Câu hỏi thảo luận:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Magic 5 là gì? Chọn một và Re-dạy nó cho một thành viên gia đình.

Hoạt động	<ol style="list-style-type: none">2. Những cách khác nhau mà bạn và gia đình của bạn đang ở an toàn là gì?3. Khi bạn đang cảm thấy sợ hãi như Junior, bạn có thể làm gì để cảm thấy tốt hơn?4. Những gì bạn thích về ở nhà và khỏe mạnh? Những gì bạn không thích?5. Một số hoạt động thú vị mà bạn đã có thể thưởng thức trong khi tránh lỗi yucky? <p>Thực hiện theo thông qua các hoạt động: Hãy suy nghĩ về một người bạn muốn bạn có thể truy cập. Viết cho họ một email hoặc thư và gửi nó cho họ. Tạo một danh sách tất cả những cách bạn đang "mạnh mẽ" (tức là tôi loại cho người khác; Tôi là một cầu thủ bóng đá tuyệt vời; Tôi là một vũ công tuyệt vời)</p> <p>Tài nguyên gia đình bổ sung: https://www.juliacookonline.com/assets/uploads/2020/03/Yucky-Bug.pdf</p>
------------------	---