Parent Connect D34

ХИЧЭЭЛИЙН ЖИЛИЙГ АМЖИЛТТАЙ ӨРГӨХ СЭТГЭЛ, ЧАДВАР

ГЭР БҮЛИЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ТӨВ

D34 ЭЦЭГ ЭХИЙН ХОЛБОО

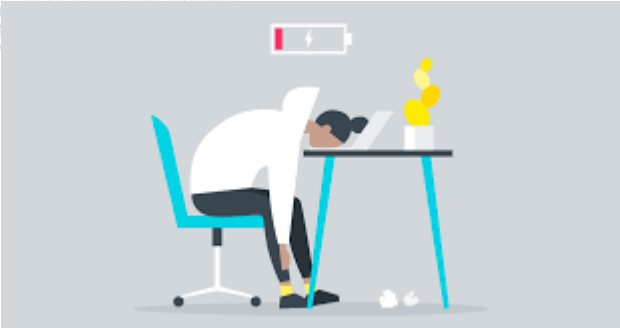
FSC Family Service Center

ХӨТӨЛБӨР

- Одоогийн нөхцөл байдал бидний бодол санаа, зан үйлд хэрхэн нөлөөлж байгааг олж мэд
- Боловсрол, сэтгэцийн эрүүл мэндийн шилдэг туршлагыг судлах
  - Бидний тархи яаж ажилладаг вэ
  - ЯАГААД Өөртөө анхаарал халамж тавих, хэвшил/зан үйл чухал
- Хүүхдийг амжилтанд хүрэхэд нь эцэг эхчүүдэд туслах хүч байгаа арга замуудын талаар ярилц
  - Харилцаж, хамтран ажилла
  - Эерэг зан үйлийг загварчлах
- *D34*-ийн ажилтнуудаас боломжтой эх сурвалжууд болон мэргэн үгсийг хуваалцаарай

Өнөөгийн нөхцөл

- Дэлхийн цар тахал
- Манай нийгэм дэх соёлгүй зан
- Олон/ Үргэлжилсэн эмгэнэлт явдал
  - Буудлага, амиа хорлолт
- Хүн байх нь хэт их стресс юм
  - Эцэг эхчүүд "бүхнийг хийх " гэж найдаж байсан
  - Багшийн шатаалтаас санаа зов
  - Оюутнуудын санаа зоволт



Parent Connect D34

ЭНЭ ХҮҮХДҮҮДЭД ҮЗҮҮЛЖ БАЙНА....

FSC Family Service Center

ШИЛДЭГ ТУРШЛАГА

БИДНИЙ МЭДЭХ ЮМ ТУСЛАНА

FSC | Family Service Center

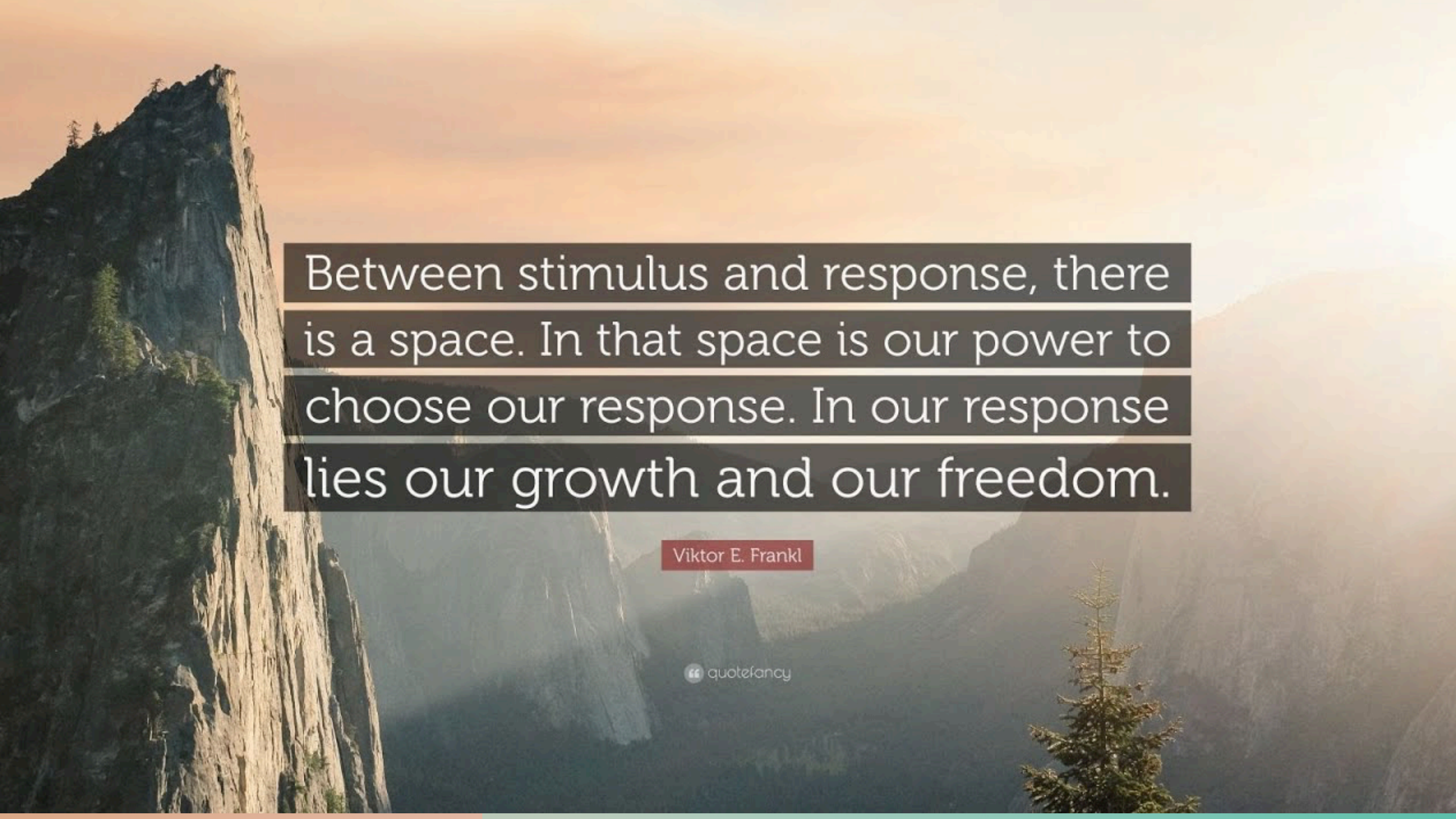
WHAT ARE YOU NOTICING IS WORKING WELL FOR STUDENT IN TERMS OF ROUTINES, HABITS, MINDSETS AND ATTITUDES?

"Most students really care about doing well!"

-Lori Tracz, teacher at Attea

"***Being honest and sharing feelings; having casual conversations and/or telling all foster a sense of belonging.***" - Laura Zerull, teacher at Pleasant Ridge

"***The idea of a soft start at the beginning of the day, which allows students to choose how they ease into their day.***" -Sara Mervis teacher at Glen Grove


Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.
Viktor E. Frankl
quotefancy

D34 Parent Connect

•Үндсэн ойлголтоос эхэл!

•Дасгалууд чухал
•өглөөний цай
•бүртгүүлэх

•Холбох цагийг зориудаар тооцоол

АМЖИЛТЫН ТӨЛӨӨ ӨӨРИЙГӨӨ БАЙГАА!

Стратегийг эрэлт гүйцэтгэх удирдлагын үйл ажиллагааг дэмжих

- **Өөрийгөө хянах, анхаарлаа төвлөрүүлэх**
  - Урьдчилан төлөвлөх
  - Төлөвлөгч ашиглах/хуанлизамдаа байж, эрэмбэлэх
- Ажлын санах ой
  - Гараар бичсэн тэмдэглэл, өнгөт кодчилол ашиглана уу
  - Тэдэнтэй тулгарсан асуудлуудын талаар ярилцах (ТҮҮХ ярих)
  - Флаш карт ашиглах
- Танин мэдэхүйн/сэтгэцийн "уян хатан байдал"
  - Том ажлуудыг жижиг алхам болгон хуваа
  - Хүүхдүүдэд цаг хэмжигч тохируулаарай (гэрийн даалгавар, дэлгэцийн цаг)

Гэр бүлийн зан үйл/ердийн санаанууд Чухал хичээл заа

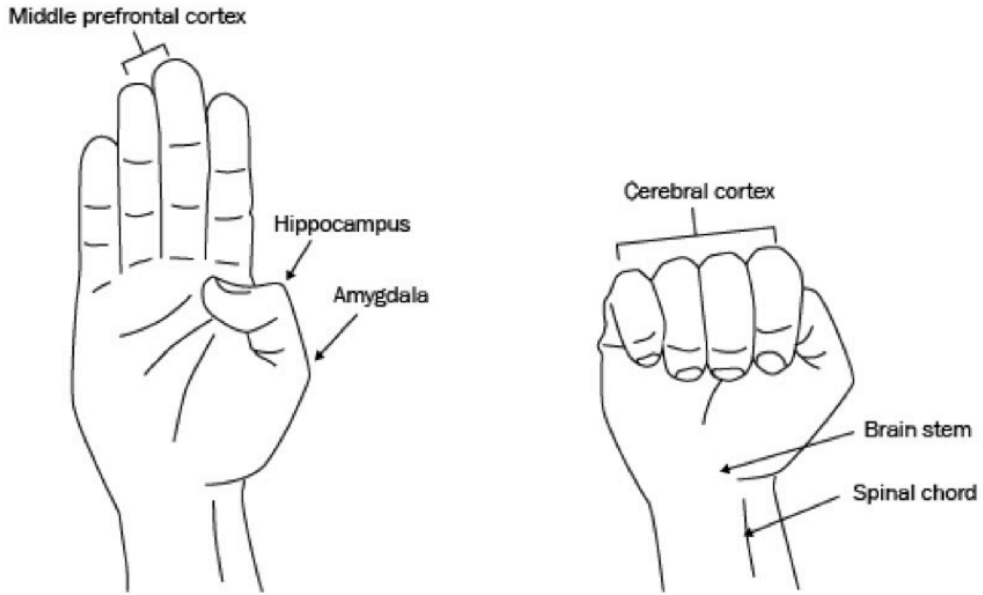
- Эргэдэг ажлын график үүсгэх (хүүхдүүд ээлжлэн туслах эсвэл бие даан туслах)
- Бүхэл бүтэн гэр бүлийн хийж чадах үйл ажиллагааг сонгох (жишээ нь навч тармуур, зочны өрөөг цэвэрлэх, ногоо тайрах)
- Таныг инээмсэглэсэн, магадгүй эхэндээ жаахан хэцүү байсан өдрийн тухай нэг зүйлийг ээлжлэн хуваалцаарай (Гэр бүлийн БҮХ гишүүд)
- Хөгжим (эсвэл бусад төрлийн) жижиг тоглоомуудыг хамт тогло
- Долоо хоног бүр кино эсвэл ширээний тоглоомын үдшийг зохион байгуул
- Гэр бүлийн талархлын хана эсвэл өдрийн тэмдэглэл үүсгэ

Сургуулийн гүйцэтгэх удирдлагын үйл ажиллагааг дэмжих: Дасгал, заавар, дадлага

- Бүх нийтийн, дэмжлэг үзүүлэх заах журам, практик
- Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны ур чадварын шуу
  зааварчилгаа
  - Хоёр дахь алхам
  - Дунд сургуулийн амжилтын
- Тууштай байдал
- Хөдөлгөөн ба завсарлага
- Үе тэнгийн загвар өмсөгчид

БҮТЭН ТАРХИНЫ ХҮҮХЭД- ДАН СИГЕЛ

Flipping Your Lid!



Hand model courtesy of Dan Siegel

ХэзээТэмцэл/Нислэгийн хариу үйлдэл эхэлнэ…

ХэрэгтэйХОЛБОО(сэтгэл хөдлөлийн баруун тархитай) чадахаасаа өмнөREDIRECTярилцах/асуудлыг шийдвэрлэх.

Бүтэн тархи хүүхэд - ЖИШЭЭ

Эсэргүүцэж байна уу... эсвэл хэт их сэтгэлээр унаж байна уу?

1-р алхам:Холбох Баруун тархитай

- Тэдний мэдрэмжийг анзаарч, шүүмжлэлгүйгээр зүгээр л сонс
- Тэдний хажууд үг хэлэлгүй суугаад гараа тэврээрэймөр
- Тэдэнд аюулгүй байдлыг мэдрэхэд нь тусал

Алхам *2*:Дахин чиглүүлэх Зүүн тархитай

- Зан төлөв, түүний үр дагаврыг ярилц
- Асуудлыг шийдвэрлэх
- "Шударга байдал"

Too often we forget that discipline really means to *teach*, not to punish. A disciple is a student, not a recipient of behavioral consequences.

- Dr. Dan Siegel, *The Whole-Brain Child*

N/K нийгэмлэл: Өдөр бүр 5 минутын тоглоом тоглох зан үйл нь таны хүүхдүүдийг илүү сайн сонсох боломжийг олгодог

БАХАРХАЛ

“ОНЦГОЙ ЦАГ”

-Биднийг илүү сайн холбож, харилцах боломжийг олгодог

-Сониуч зангаа загварчлах, шинэ зүйлийг туршиж үзэх, ярих хүсэл эрмэлзэл

-Бүтээлч санал хүсэлт

- Аюулгүй дасгал хийх талбай

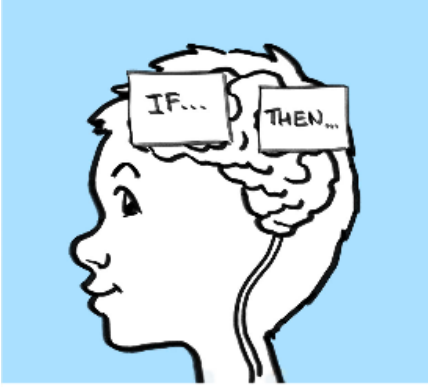
D34 Parent Connect

ӨСӨХ СЭТГЭЛЭГ

FSC Family Service Center

дахь өсөлтийн сэтгэлгээ - Хоёр дахь алхам

- Жил бүр бүх оюутнуудад зориулсан *1*-р хэсэг нь өсөлтийн сэтгэлгээний зарчмуудыг хөгжүүлэхэд тохирсон зааварчилгаанд анхаарлаа хандуулдаг.
- Зарим жишээ хичээлийн сэдвүүд:
  - Алдаанууд зүгээр! (*Цэцэрлэг*)
  - Дадлага хийснээр сайжирч байна (*3-р анги*)
  - Замын саадыг тодорхойлох, даван туулах (*7-р анги*)



What are the 2 parts of an If-Then Plan?

ОЮУТНУУДЫН ХЭРЭГЛЭЛ, ДАЛДЛАГА, СЭТГЭЛ ЗҮЙ, ХАНДЛАГЫН ТАЛААР САЙХАН АЖИЛЛАЖ БАЙГАА ЮУ БАЙГАА ЮУ БАЙНА ВЭ?

ТАРХИНЫ ХӨГЖИЛ

Тогтмол сэтгэлгээ

Оюун ухаан бол статик юм.

Бэрхшээл = зайлсхий

Саад тотгор = Бууж өг

Хүчин чармайлт = Оноо байхгүй

Шүүмжлэл = гажуудал

Бусдын амжилт = аюул заналхийлж байна

Өсөлтийн сэтгэлгээ

Оюун ухаан хөгжиж байна.

Бэрхшээл = тэврэлт

Саад тотгор = Бат бөх

Хүчин чармайлт = Шаргуу ажиллах

Шүүмжлэл = Сурадаг

Бусдын амжилт = Баярладаг

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧ

Харилцах, хамтран ажиллах

Хүүхдүүддээ эерэг зан үйлийг загварчлаараай

ХАРИЛЦАХ, ХАМТЫН АЖИЛЛАГАА

Хүүхдүүдтэйгээ	•Тоглох •Гэр бүлийн оройн хоол •Дасгалууд
Бусад насанд хүрэгчидтэй (өвөө, эмээ, хамтрагч, найз нөхөд)	•Автомашин, асрагч (таны хугацаанд) •Үзэл бодлын олон талт байдал
Багш, сургуулийн ажилтнууд	•Асуултыг имэйлээр илгээж, *PTA*-д элсээрэй

D34 БАГШ НАР ХОЛБОО*!*

- Бид *D34*-ийн бүх гэр бүлийг дэмжихээр энд байна.
- Таны хүүхдийн ангийн багш бол хамгийн сайн холбоо барих хүн юм.
- Сургууль бүр гэр бүлээ холбож, дэмжих хүсэлтэй нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйч, удирдах ажилтнуудтай.
- Манай бүх барилгуудын сурган хүмүүжүүлэгчдээс өгсөн зөвлөмж бүхий эдгээр видеог үзнэ үү*!*

ХИЧЭЭЛИЙН ЖИЛИЙГ ХҮЧИРХИЙЛҮҮЛЭХ ТАЛААР ЭЦЭГ ЭХЧҮҮДЭЭ ЮУ МЭДСЭНИЙГ ТА ХҮСЭХ ВЭ?

ТА ХҮҮХЭД БҮР СУРГУУЛИЙН АМЖИЛТЫН ТАЛААР ЮУ МЭДЭЭСЭЙ ХҮССЭН ВЭ?

ЭЕРЭГ ЗАН ЗАНИЙГ ЗАГВАРЛАХ

- Өөрийгөө халамжлах, өрөвдөх сэтгэл
- Хариулах/харилцахаасаа өмнө тур зогсоо
- Бүгд эсвэл юу ч биш гэсэн бодлыг зогсоо
  - Өдөр нь нэг муу үйл явдлаар "мөхдөггүй"
  - Хүн сайн байж чаддаг ч муу зуршилтай хэвээрээ л байдаг
  - "Хангалттай сайн"
- Сайхан амраарай
  - Та: Найзуудтайгаа гарч, өөртөө анхаарал тавих цаг гарга
  - Гэр бүл: Тоглолт хийх, хооллох эсвэл дэлгэцгүйгээр холбогдох цаг, амралтаа төлөвлөх (зүгээр л амьтны хүрээлэнгээр аялах, ойд хог агнах гэх мэт)

"A stressful dinner
means everyone is
not digesting well."
- Katie Kimball

Everyday may
not be good,
but there is
something good
in Everyday."

НӨӨЦ: ТУСЛАМЖ ГУЙХ БОЛОМЖТОЙ

- **Иллинойсын** *Call4Calm:* стресст орсон хэн бүхэнд туслах эх үүсвэр
  - *552020 (*эсвэл испани хэлээр *HABLAR)* руу *TALK* гэж мессеж бичнэ үү.
  - *IL* тусламжийн үйлчилгээг удирдахад туслахын тулд *552020* руу түлхүүр үгээ бичнэ үү
    - Жишээ нь: ажилгүйдэл, хоол хүнс, орон байр

- ***SAMHSA* гамшгийн үед яаралтай тусламжийн утас:***800-985-5990* руу залгах эсвэл *66746* руу *TalkWithUS* руу мессеж бичнэ үү.

- **НАМИ ЧАТ**: *847-716-2253*

- *JCFS Chicago Warmline: 855-275-5237*

- **Амиа хорлохоос урьдчилан сэргийлэх үндэсний шугам**: *988*

- **Тревор төсөл**: *LGBTQ+* залуучуудыг дэмжих
  - *TrevorLifeLine: 866-488-7386* эсвэл *678678* руу *START* гэж мессеж бичнэ үү.

НӨӨЦ: ТУСЛАМЖ ГУЙХ БОЛОМЖТОЙ

- **Хүүхдийн гэмтлийн стрессийн төв** *(CPTS)*
  - *www.healthcaretoolbox.org*
  - Коронавируст халдвар *(COVID-19)*-тай тэмцэж буй гэр бүлүүдийг дэмжих бүрэн хэмжээний нөөц

- **Хүүхдийн гэмтлийн стрессийн үндэсний сүлжээ** *(NCTSN)*
  - *https://www.nctsn.org/*
  - *COVID-19*-ийн талаар ярих, сэтгэлийн түгшүүрийг даван туулах, гэртээ үлдэх үйл ажиллагаа гэх мэ стратегиуд.

- **Канад айдас**
  - *https://www.anxietycanada.com/*
  - Насанд хүрэгчид, өсвөр насныхан, хүүхдүүдэд зориулсан эх сурвалжууд (хотын захиргаа, зөвлөмжийн хуудас, видео)

- ***Nemours*-аас хүүхдийн эрүүл мэнд**
  - *https://kidshealth.org/*
  - Хүүхдэд зориулсан алжаалаа тайлах тов
  - Өсвөр насныхнд зориулсан Стресс-доорх туулах тов

НӨӨЦ: ТУСЛАМЖ ГУЙХ БОЛОМЖТОЙ (Орон нутгийн)

Гэр бүлийн үйлчилгээний төв: *847-920-5827*

Залуучуудын үйлчилгээГленвью ба Нортбрук: *847-724-2620*

ЖосселинТөв: *847-441-5600*

Haven залуучууд, гэр бүлийн үйлчилгээ: *847-251-6630*

БОЛОВСРОЛЫН/ЭЦЭГ ЭХИЙН НӨӨЦ

- Олон сонголтууд байдаг бөгөөд энд хүүхдүүдтэйгээ гэртээ таны хичээл зүтгэлийг сайжруулах, дэмжих хэд хэдэн санал байдаг зарим сайтууд энд байна

  - https://www.edutopia.org/article/back-to-school-resources-parents
  - https://www.greatschools.org/gk/at-home-learning-resources/
  - https://education-reimagined.org/distance-learning-resource-center/

FSC-ийн байнгын холбоо барих бүртгэл

SCAN ME

Гэр бүлийн үйлчилгээний төвийн цахим шуудангийн жагсаалтад нэгдээрэй, *FSC*-ийн сургалтанд хамрагдсан зөвлөхүүдээс хэрэгтэй, жижиг хэмжээтэй, бодол санаа, зөвлөмж, санаа агуулсан имэйлийг хүлээн