

성공적인 학년을 위한 마음 가짐과 기술

34학군 부모 연결

가족 서비스 센터

안건

- 현재 상황이 우리의 생각과 행동에 어떤 영향을 미치는지 인정/식별
- 교육 과 정신 건강의 모범 사례 찾기
 - 뇌의 기능
 - 자기 관리와 일상/반복된 행동이 중요한 이유
- 부모가 자녀의 성공을 도울 수 있는 방법에 대한 토론.
 - 의사 소통 및 협업
 - 긍정적인 행동 본보기
- 34학군 교직원이 제공하는 자료 및 지혜로운 사항 공유



현재 상황

- 세계적 팬데믹
- 사회내의 무례한 행동
- 여러/이어지는 비극적 상황
 - 총격, 자살
- 인간으로 받는 지나친 스트레스
 - 부모가 '모든 것을 하는걸' 기대
 - 교사의 번아웃 염려
 - 학생들의 걱정



자녀들에게 이렇게 나타납니다....



모범 사례

이미 알고 있는 것이 도움이 됩니다

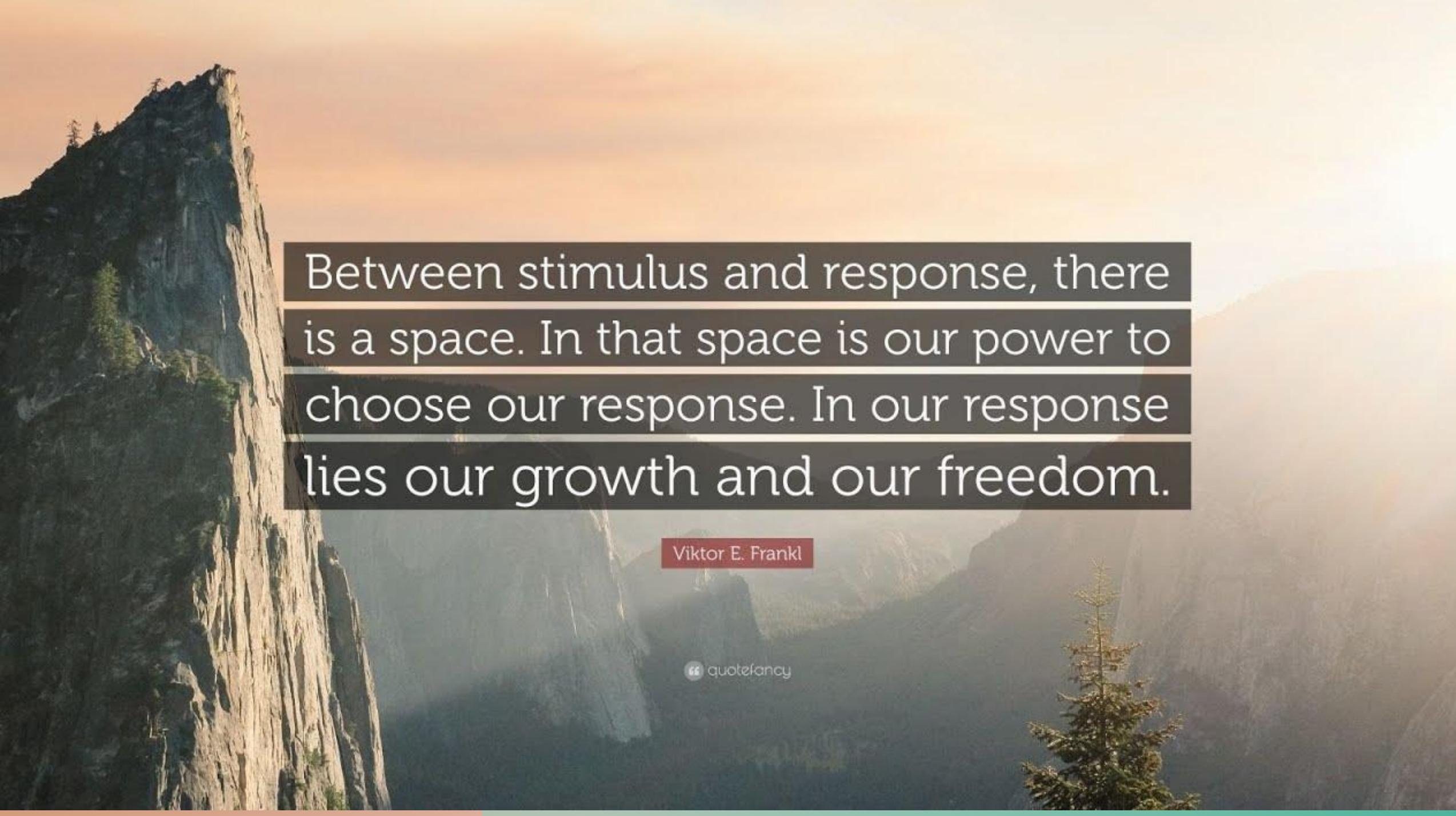
WHAT ARE YOU NOTICING IS WORKING WELL FOR STUDENT IN TERMS OF ROUTINES, HABITS, MINDSETS AND ATTITUDES?

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

"Most students really care about doing well!"

-Lori Tracz, teacher at Attea

"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

•기본에서 시작하세요!

•일상이 중요합니다

•아침식사

•절차

•목적 의식을 갖고 연결을 위한 시간을 할애하세요



SET YOURSELF UP FOR SUCCESS!



가정에서의 주요 기능을 지원 하기 위한 전략

- **자제력과 주의집중**
 - 미리 계획하기
 - 플래너/달력틀 이용해 일정을 확인하고 우선 순위를 정합니다
- **기억력 이요**
 - 직접 필기하거나 메모 와 여러 색상 이용
 - 문제에 대해 자녀와 함께 이야기하십시오 (스토리 텔링)
 - 플래시 카드 활용
- **인지적/정신적 "유연함"**
 - 큰 일을 작은 단계로 나누어 생각하기
 - 자녀들이 타이머를 설정 하도록하세요 (숙제 휴식시간, 기기 사용 시간)



가족 문화 일상생활에서 중요한 교훈 교육

- 돌아가며 하는 집안일 표 작성(아이들이 교대로 돕거나 독립적으로)
- 온 가족이 할 수 있는 활동 고르기(예: 나뭇잎 치우기, 거실 청소, 채소 다듬기)
- 돌아가면서 그날 웃게 만든 일에 대해 한 가지를 공유하기 처음에는 조금 어려울 수도 있습니다 (가족 모두)
- 음악(또는 다른 종류의) 퀴즈 게임을 함께 해 보세요
- 매주 영화보거나 게임하는 날을 가져보세요.
- 가족이 함께 감사 일기를 쓰거나 한 쪽벽을 감사에 대해 지정해 보세요.

학교에서의 주요 기능 지원: 일상, 교육 및 연습

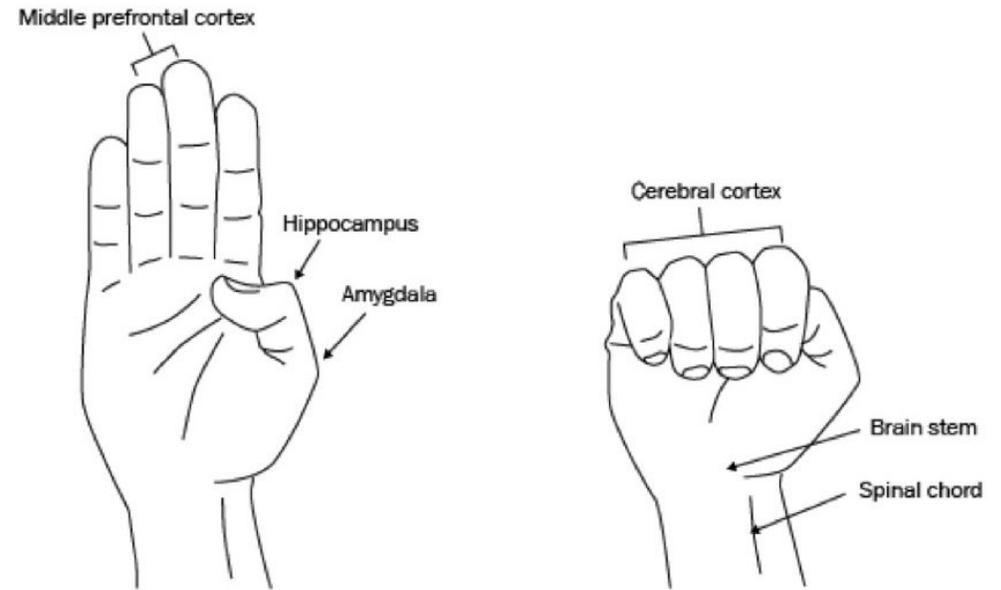
- 보편적이고 지지하는 교육 일상과 관행
- 실행 기능 영역에 관한 직접적인 교육
 - 두 번째 단계
 - 중학교 성공 수업
- 일관성
- 활동과 휴식
- 교우 본보기



전뇌 어린이- DAN SIEGEL



Flipping Your Lid!



Hand model courtesy of Dan Siegel

싸우거나/도망 해야할 상황을 맞았을때..문제 해결이나 방향전환을 위한 상의를 하기 이전에(감정의 우뇌와) 연결 되어야 합니다

전뇌 어린이 - 예

도전적...이거나 부담스러운 느낌 ?

1단계: 우뇌와 연결

- 그들의 감정을 느끼고 판단없이 듣기 만하면됩니다.
- 말없이 옆에 앉아 자녀 어깨를 팔로 감싸고
- 자녀들이 안전하다고 느끼도록 도와주세요



2단계: 좌뇌로 방향전환

- 행동과 그 결과에 대해 이야기하세요.
- 문제 해결
- "공정성"



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*

NPR기사: 자녀들이 더 잘 들을 수 있도록 하는 매일 의식과 같은 5분간 놀이시간

P.R.I.D.E.

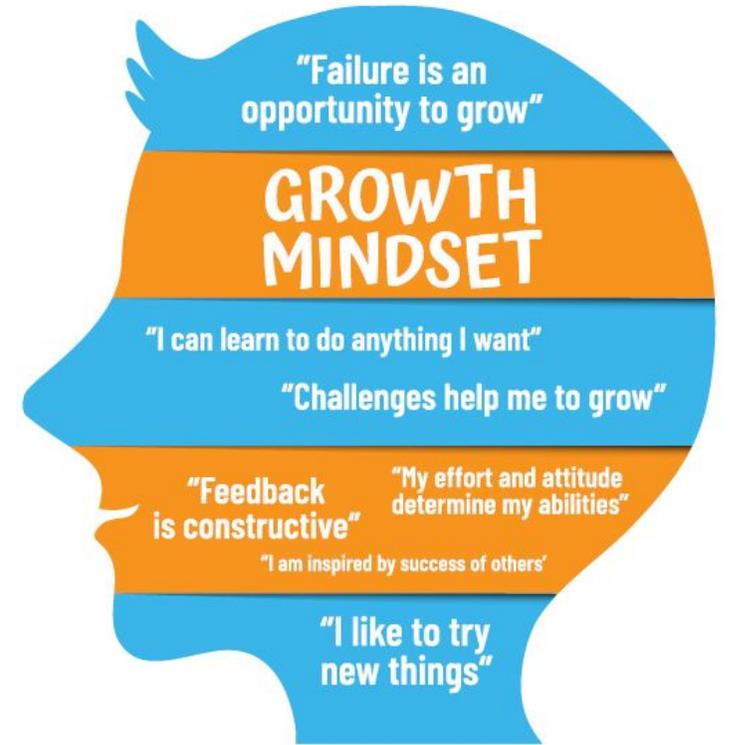
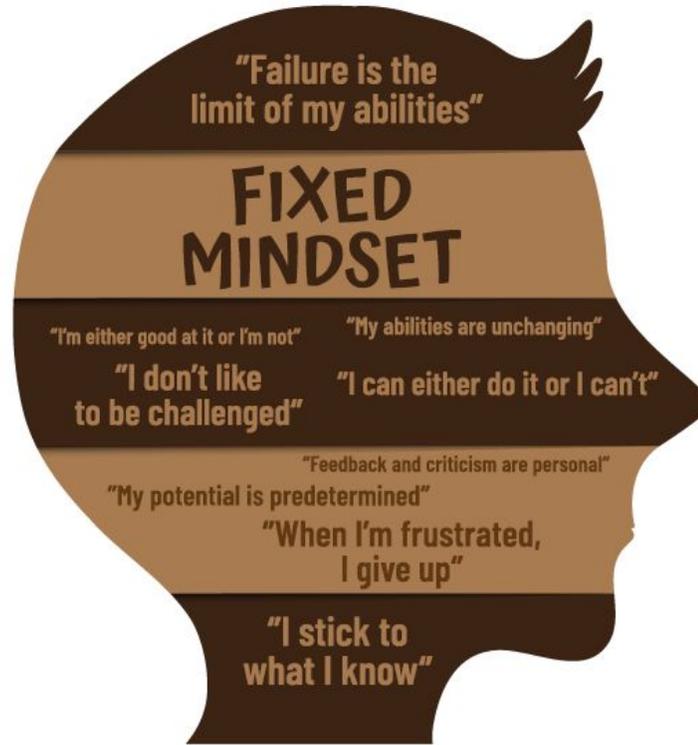


“특별한 시간”

- 좀 더 좋은 연결과 소통을 하도록 허용합니다.
- 호기심을 충족, 새로운 것을 시도하고 대화하려는 욕구 보여줄 수 있는 능력
- 건설적인 반응
- 안전한 연습 공간

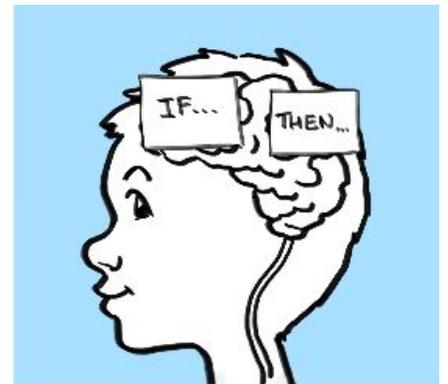


성장의 마음가짐



학교에서의 성장 마음가짐- 두번째 단계

- 매년 모든 학생들을 위한 1과는 성장 마음가짐 원칙에 대한 발달적으로 적절한 교육에 중점을 둡니다.
- 수업중 주제에 관한 몇 가지 예:
 - 실수 해도 괜찮다! (유치원)
 - 연습을 통해 나아지기 (3학년)
 - 어려움 식별과 극복 (7학년)



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

일상, 습관, 사고 방식과 태도적인 면에서 학생들에게 잘 적용되는 것은 무엇입니까?



두뇌 발달

닫힌 마음가짐

지능은 정해진 것이다.

지능은 정적입니다.

도전 = 회피

장애물 = 포기

노력 = 의미 없음

비판 = 편향

다른 사람의 성공 = 위협을 느낀다

열린 마음가짐

지능을 개발 되는 것이다.

도전 = 포용

장애물 = 불굴의 의지

노력 = 열심히 일하십시오

비판 = 배움

다른 사람의 성공 = 축하



부모의 힘

소통 & 협업

긍정적인
행동의 본보기

소통 & 협업

자녀와

- 놀고
- 식사하고
- 일상을

다른 성인들과 (조부모, 파트너, 친구)

- 카풀, 베이비 씨 (본인의 시간을 위해)
- 의견의 다양성

선생님과 교직원

- PTA에 가입 하고 질문을 이메일 해주세요

34 학군 교사들의 연결!



- 우리는 모든 34 학군 가족을 지원하기 합니다.
- 자녀의 담임 선생님은 훌륭한 첫 연결자입니다.
- 각 학교에는 가족을 연결하고 지원하기를 열망하는 사회 복지사, 심리학자 와 학교 관리자가 있습니다.
- 모든 건물의 교육자들의 도움말이 담긴 이 비디오를 참조하십시오!

성공적인 학년도를 유지하는 것에 대해 무엇을 알기를 원하십니까?



모든 어린이들이 성공적인 학교 생활에 대한 무엇을 알았으면 좋겠습니까?



긍정적인 행동 본보기

- 자기 관리와 자기애
- 대답/반응하기 전에 시간 갖기
- 전부 거나 아무것도 아니란 생각을 멈추십시오.
 - 하루가 하나의 나쁜 일로 '망가질' 수 없다
 - 사람은 좋을 수 있지만 나쁜 습관은 여전히 개선의 여지가 있습니다.
 - “충분한”
- 즐기세요
 - 본인: 친구들과 외출하고 자기 관리를 위한 시간을 가지세요.
 - 가족: 게임하는 날, 함께 식사 또는 전자기기 없이 연결할 수 있는 시간, 휴가 계획 (동물원으로의 방문, 숲에서 보물 찾기 등)



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

자료: 도움을 요청해도 괜찮습니다

- Illinois' Call4Calm: source of support for anyone experiencing stress
 - Text TALK to 552020 (or HABLAR for Spanish)
 - Text keywords to 552020 for help navigating IL assistance services
 - Examples: unemployment, food, shelter
- SAMHSA Disaster Distress Hotline: call 800-985-5990 or text TalkWithUS to 66746
- NAMI CHATS: 847-716-2253
- JCFS Chicago Warmline: 855-275-5237
- National Suicide Prevention Lifeline: 988
- The Trevor Project: support for LGBTQ+ youth
 - TrevorLifeLine: 866-488-7386 or Text START to 678678

자료: 도움을 요청해도 괜찮습니다

- Center for Pediatric Traumatic Stress (CPTS)
 - www.healthcaretoolbox.org
 - Full range of resources to support families coping with COVID-19
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
 - <https://www.nctsn.org/>
 - Strategies for talking about COVID-19, coping with anxiety, stay at home activities, etc.
- Anxiety Canada
 - <https://www.anxietycanada.com/>
 - Resources for adults, teens, and children (town halls, tip sheets, videos)
- KidsHealth From Nemours
 - <https://kidshealth.org/>
 - Relax & Unwind Center for Kids
 - Stress & Coping Center for Teens

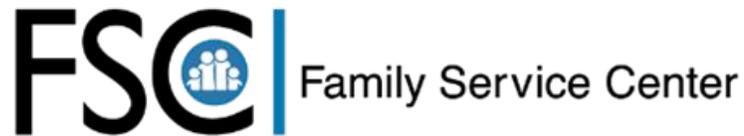
자료: 도움을 요청 해도 괜찮습니다 (지역)

가족 서비스 센터: 847-920-5827

Glenview and Northbrook 청소년 서비스 센터: 847-724-2620

Josselyn 센터: 847-441-5600

청소년과 가족 서비스 센터: 847-251-6630



부모님을 위한 교육 자료

- 여러 선택사항이 있습니다. 여기에 자녀와 함께 가정에서 노력 강화와 지원에 다양한 제안을 제공하는 몇 사이트가 있습니다.
 - <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 지속적인 연결 가입

가족 서비스 센터 이메일 목록에
가입하여 FSC 교육을 받은
상담자의 생각, 조언 및
아이디어가 포함된 유용한
이메일을 받으십시오.

SCAN ME

