

猜猜看?



家长通讯 #2 内容 - 2023 年 10 月份

2023-2024 學年度重點：通過加強關係和溝通技巧建立一個健康的社區

您的学生参与的课程：有效沟通 - SEL 咨 询 #2 2023/ Effective Communication - SEL Advisory #2 2023

咨询摘要

在本月咨询课中，我们将继续专注在透由有效的沟通技巧来建立一个健康的社区。学生通过发展交谈技巧和积极倾听态度学习与他人交流。应用视频剪辑和游戏，学生们能够认识到，以相互理解为目标，使用清晰的方式进行沟通可以带来个人满意度和共同益处。他们有机会练习用句子框架练习说话技巧，例如：「我感到 __，当你 __; 我希望我们能够 __，」他们有机会使用句子框架来练习如何仔细聆听，例如：「我听到你这么说 __; 对吗?」

在家尝试...

考虑让您的学生与您分享谈话和聆听句子框架。您可以尝试自己练习这些技巧，然后将它们融入与学生的对话中。一般成年人，我们经常告诉我们的学生我们要什么，或者他们需要在家里或学校有什么成就，请考虑专注在积极的倾听技巧。一段时间后，您可能会发现您能够更明白他们内心的想法和感受，让您更了解他们的生活，提高您为共同目标一齐努力的能力。

該認識的詞語

肯定/Affirm - 让人们知道你重视他们

同情/Compassion - 因受苦的人而受到感动，并产生动力要采取行动 - 同情的字面意思是“一起受苦”；提供善意和理解

汇合/Convergence - 集聚; 在中间相遇。

有效的沟通/Effective communication
- 交换想法，感想和感受，让讯息清晰和有目的地被接收和被了解，不至于故意伤害他人，并且通常以建立关系为目标。

证实/Validate - 承认并瞭解某个人在说什么，可能还有他们的情绪，非试图说服他们或以此羞辱他们。证实不一定意味着同意。

*这些定义专门针对本讯息的上下文

資源

護理慰藉/Care Solace:

1 (888) 515-0595

www.caresolace.com/FUHSD

縣立心理健康/County Mental Health: 1 (800) 704-0900

新自殺和危機生命線/NEW

Suicide and Crisis Lifeline : 撥打 988

在上學期間 (8:00a-3:30p) , 請將您的孩子轉介給學校心理健康專家尋求協助:

Cupertino

Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options