

EMOTIONS MATTER: Applying Principles of Restorative Practices in Parenting

Sarah Gebhardt, PhD, NCSP
January 29, 2025



For D34 Parents, Guardians & Caregivers

СЭТГЭЛ МЭДЭЭЛЭЛ ЧУХАЛ: Сэргээх практикийн зарчмуудыг ашиглах нь Эцэг эх

Сара Гебхардт, Доктор, NCSP,
2025 оны 1-р сарын 29



For D34 Parents, Guardians & Caregivers

Greetings!

A little about me...

- Licensed clinical and school psychologist;
- 13 years in District 34; Other training and work settings have included therapeutic schools, hospital clinics, and private practice;
- I live in Chicago with my partner, Fred, and our baby daughter, Vera.
- I love travel, reading, and trying out new recipes (particularly those with chocolate).



Сайн байцгаана уу!

Миний тухай бага зэрэг...

- Лицензтэй клиник, сургуулийн
- сэтгэл зүйч; 34-р дүүрэгт 13 жил;
- Бусад сургалт, ажлын байранд эмчилгээний сургууль, эмнэлэг, хувийн эмнэлэг; Би Чикагод хамтрагч Фред болон бяцхан охин
- Верагийн хамт амьдардаг. Би аялах, ном унших, шинэ жор туршиж үзэх дуртай (ялангуяа шоколадтай).



Table of Contents

01

Why...

Do emotions matter?

02

How...

Do we support healthy emotional development at school?

03

How...

Can parents use principles of restorative practices at home?



Audience Participation Alert!

Агуулга

01

Яагаад...

Сэтгэл хөдлөл чухал уу?

02

Хэрхэн...

Сургуульд сэтгэл санааны эрүүл хөгжлийг дэмждэг үү?

03

Хэрхэн...

Эцэг эхчүүд гэртээ нөхөн сэргээх үйл ажиллагааны зарчмуудыг ашиглаж болох уу?



Үзэгчдийн оролцоо

Анхааруу
лга!

How do we connect?

Like Me...

1. When you hear a statement that is true for you, find the "Reactions" button on your meeting toolbar and send a Thumbs Up .
2. Look around to see who else is also responding to notice our connections.



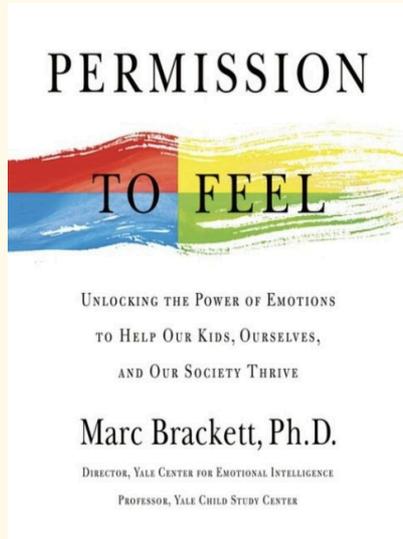
Бид яаж холбогдох вэ?

Над шиг...

1. Та өөрт тохирсон мэдэгдлийг сонсохдоо хурлын хэрэгслийн самбар дээрх "Хариу үйлдэл" товчийг олоод "Эрхэм" гэж илгээнэ үү.
2. Өөр хэн байгааг харахын тулд эргэн тойрноо хар бидний холболтыг анзаарахын тулд хариу үйлдэл үзүүлж байна.

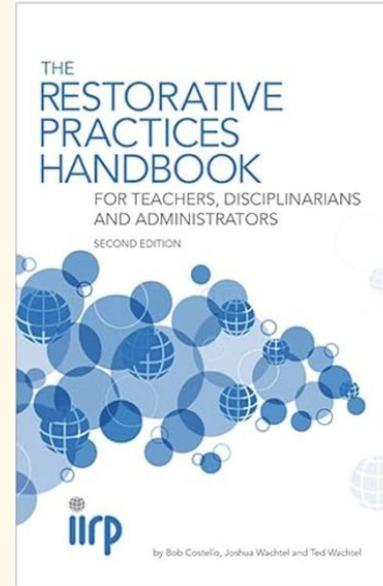


A Couple of Key Resources...

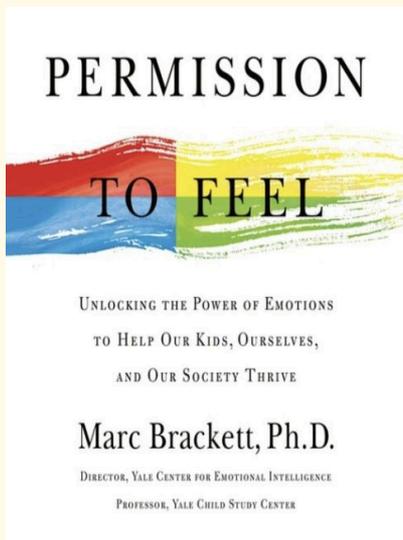


Permission to Feel
Marc Brackett, PhD

The Restorative Practices Handbook, 2nd Ed.
Costello, Wachtel, & Wachtel, 2023



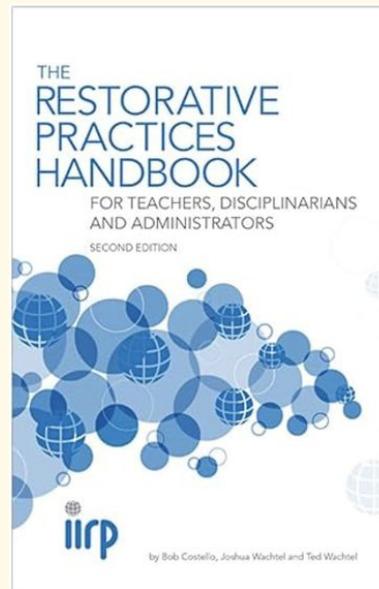
Хэд хэдэн гол нөөц...



Мэдрэх зөвшөөрөл
Марк Брэккетт, доктор

Сэргээх практик
Гарын авлага, 2-р хэвлэл.

Костелло, Вахтел, Вахтел, 2023 он





01

Why...

Do emotions matter?



01

Яагаад...

Сэтгэл хөдлөл чухал уу?

How do you (really) feel?



“I’m fine”

F = Feelings

I = Inside

N = Not

E = Expressed

Яаж байна аа

(үнэхээр)

мэдрэх үү?



“I’m fine”

F = Feelings

I = Inside

N = Not

E = Expressed



Emotions are Information

“Emotions Are Signals to Approach (Not Avoid)”

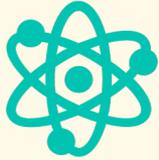


Сэтгэл хөдлөл нь Мэдээлэл

"Сэтгэл хөдлөл бол ойртох дохио (зайлсхийж болохгүй)"

Emotions Influence

Attention and
Memory



Decision
Making



Relationships



Health



Creativity



PERMISSION
TO FEEL

UNLOCKING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP YOU LIVE, CHANGE,
AND THRIVE SOCIALLY

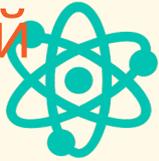
Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Emotional Intelligence
Professor, The College of William and Mary

Сэтгэл хөдлөлийн нөлөө

Анхаарал болон

Санах
ой



Шийдвэр
Хийх



Харилцаа



Эрүүл
мэнд



Бүтээлч
байдал



PERMISSION

TO FEEL

DISCUSSING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP OUR KIDS, OURSELVES,
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Emotional Resiliency
Professor, The Ohio State University



“My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives.”

MARC BRACKETT

WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM



“My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives.”

MARC BRACKETT

WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM

Some Skills that Support Healthy

Emotional Expression

1

Recognize
and
Understand

2

Build Our
Emotions
Vocabulary

3

Name It and
Regulate

Эрүүл мэндийг дэмжих зарим ур чадварууд

Сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэл

1

Таних ба
Ойлгож
байна

2

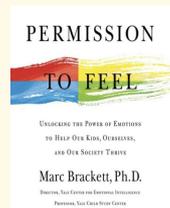
Бидний
сэтгэл
хөдлөлийг
бий болго
Тайлбар толь

3

Үүнийг
нэрлэх ба
Зохицуулах

1

Recognize and Understand



1 Таниж, ойлгох



PERMISSION TO FEEL

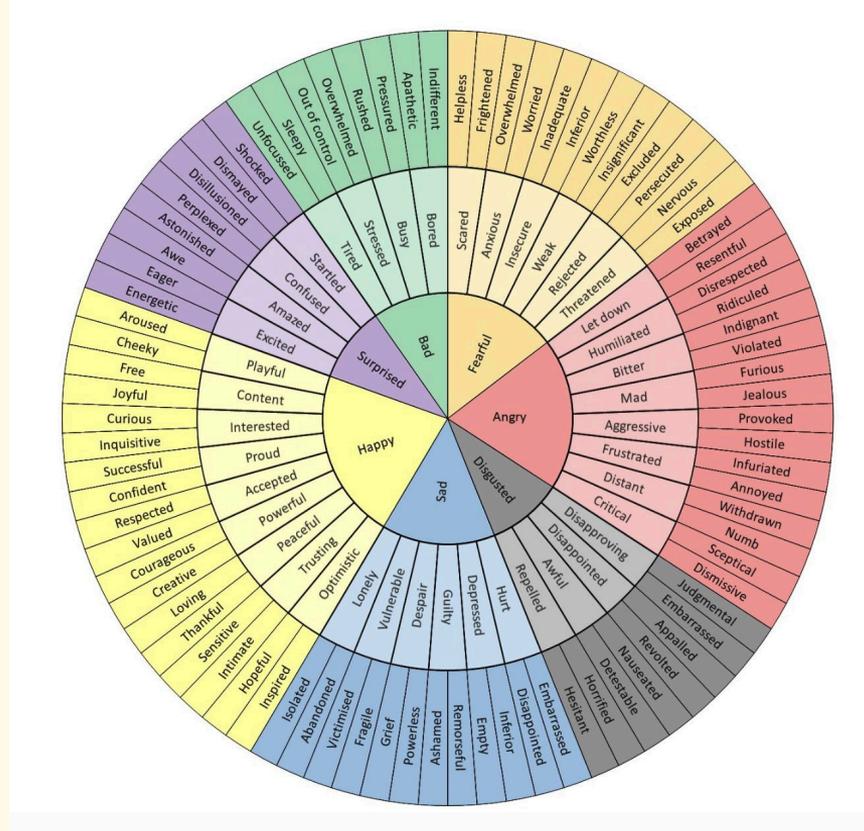
DISCUSSING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP OUR KIDS, OURSELVES,
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Author, *Not Crazy and Everyone's Listening*
Podcaster, *Not Crazy About Girls*

2

Build our Emotions Vocabulary



3

Name It and Regulate

WHEN WE REACT



EVENT

REACTION

WHEN WE RESPOND



EVENT

PAUSE

RESPONSE

xoxo
@thebpdp

PERMISSION

TO FEEL

ILLUSTRATION FOR THREE OF EIGHT PARTS
IN *HOW OUR KIDS, TEACHERS,
AND OUR SOCIETY THINK*

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Executive Development
Partnership, The Center for Executive Development

3

Үүнийг нэрлээд зохицуул

WHEN WE REACT



EVENT

REACTION

WHEN WE RESPOND



EVENT

PAUSE

RESPONSE

xoxo
@thebpdp

PERMISSION

TO FEEL

ILLUSTRATION FOR THREE OF EIGHT PARTS
IN HOW OUR KIDS, ORGANIZATIONS,
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Executive Development
Partnership, The Center for Executive Development

How do you
deal?



Яаж байна аа
наймаа?





02

How...

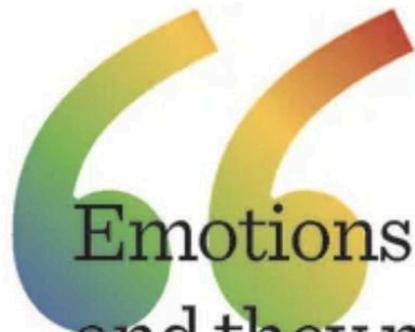
Do we support healthy
emotional development
at school?



02

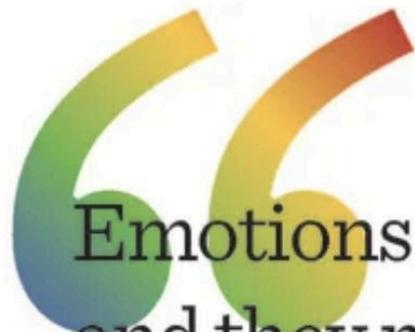
Хэрхэн...

Сургуульд сэтгэл
санааны эрүүл хөгжлийг
дэмждэг үү?



Emotions matter,
and they matter a
great deal in school.
Everyone needs
emotional intelligence
and opportunities to
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence



Emotions matter,
and they matter a
great deal in school.
Everyone needs
emotional intelligence
and opportunities to
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence

D34 Curriculum Resources and Routines



- Second Step Units on Emotion Management
- Zones of Regulation
 - SEL Check In's
 - Soft Start
- Sharing circles and restorative conversations



D34 Хичээлийн хөтөлбөрийн нөөц ба хэвшил



● Хоёр дахь алхамын нэгж

Сэтгэл хөдлөлийн менежментийн талаар

- Зохицуулалтын
- бүсүүд SEL Check In-
- ийн зөөлөн эхлэл
- Хүрээлэнг хуваалцах, нөхөн сэргээх харилцан яриа



Space Resources



- Classroom Calm
- Corners
- Movement Rooms
- Active Calming Centers
- Zen Den



Human Resources

- Teachers!
- Administrators
- Social Workers
- Psychologists
- Support Staff
- ALOP
- SRO's



Хүний нөөц

- Багш нар аа!
- Администрато
- рууд Нийгмийн
- ажилтнууд
- сэтгэл зүйчид
- ALOP SRO-ийн
- ажилтнуудыг
- дэмждэг
-

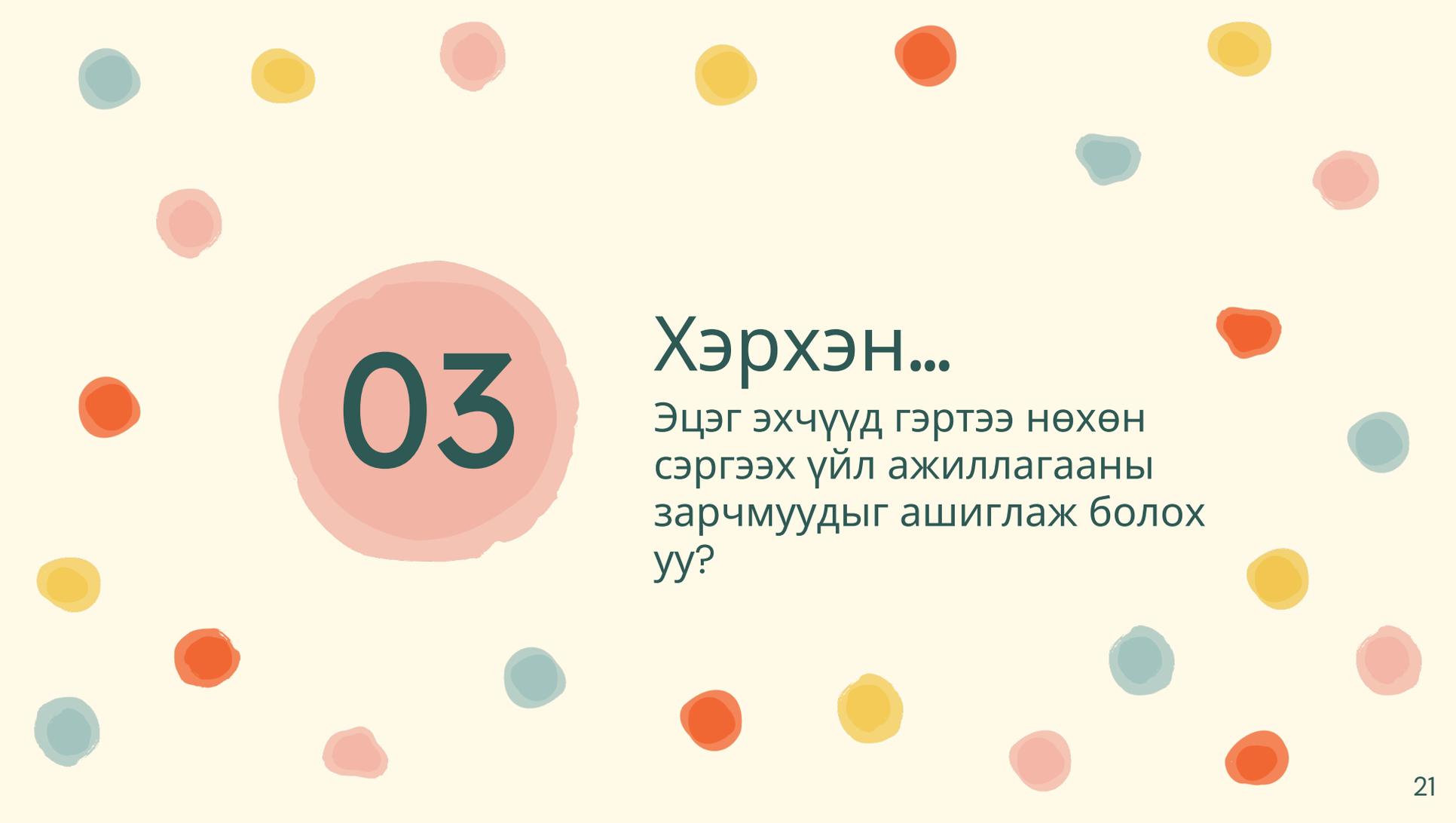




03

How...

Can parents use principles of restorative practices at home?

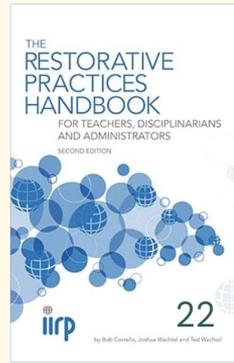


03

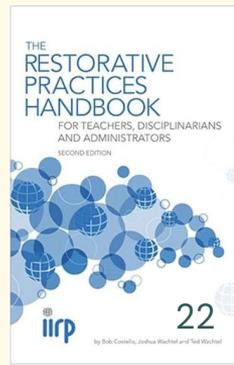
Хэрхэн...

Эцэг эхчүүд гэртээ нөхөн сэргээх үйл ажиллагааны зарчмуудыг ашиглаж болох уу?

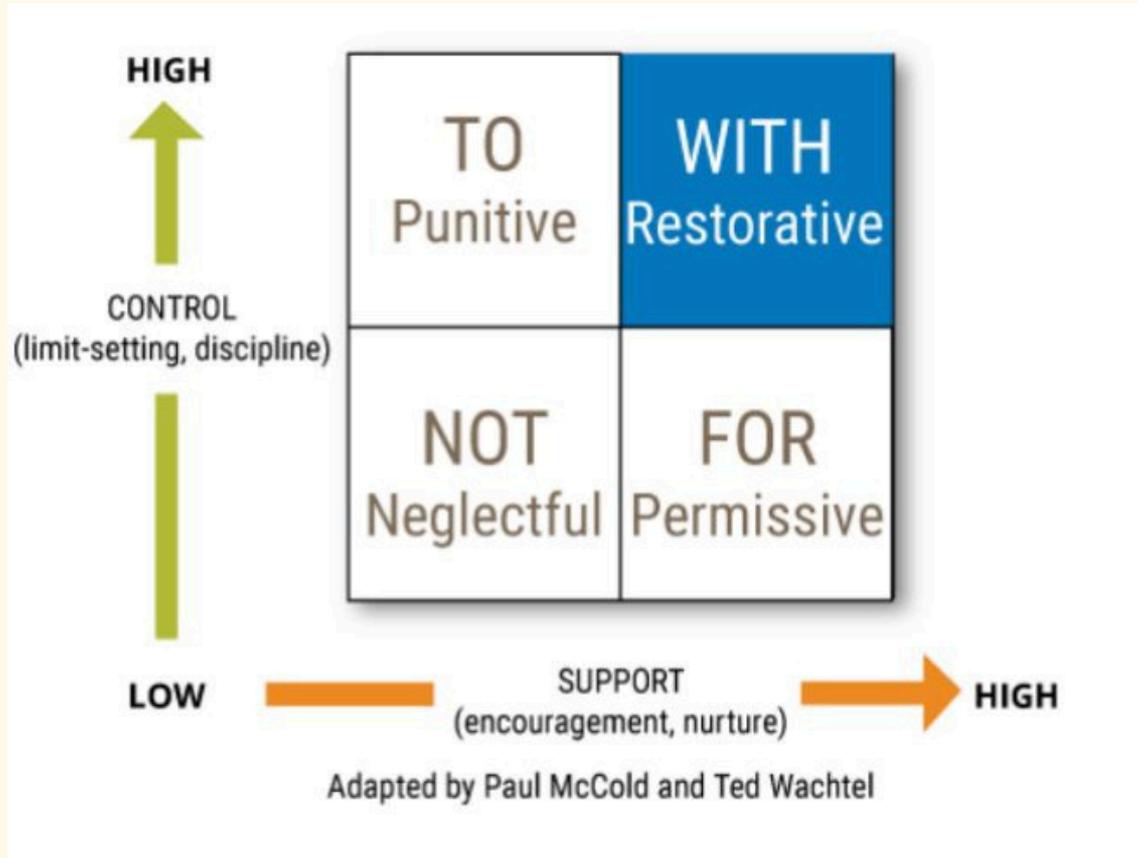
Restorative Practices and Parenting



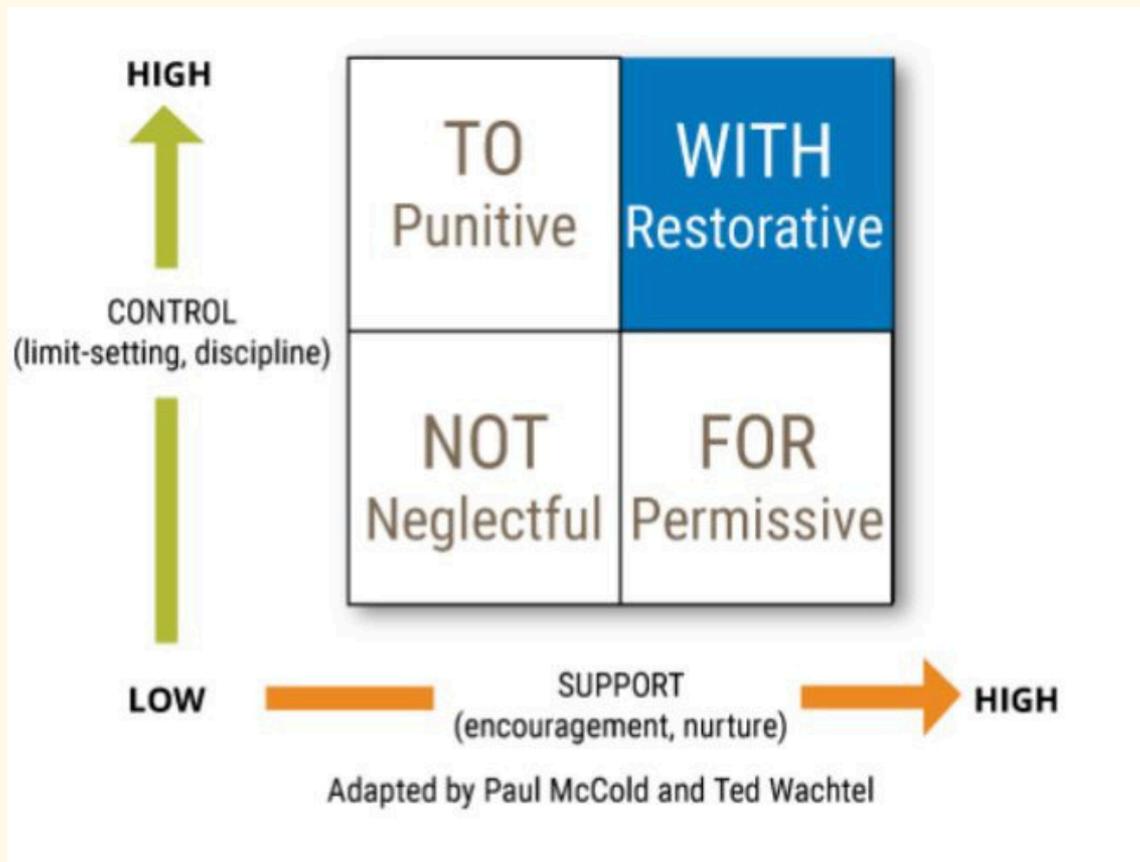
Сэргээх практик ба ЭЦЭГ ЭХ



The Social Discipline Window

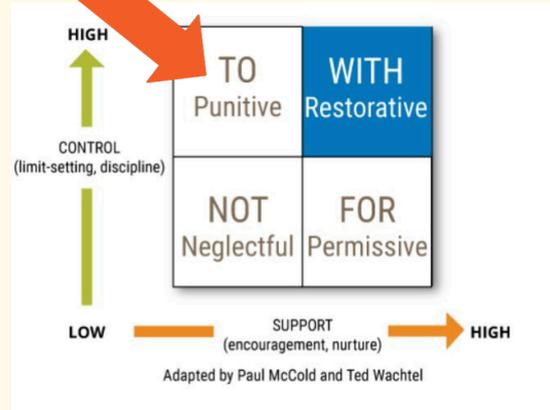


Нийгмийн сахилга батын цонх



TO (Punitive): High control, low support

- Focuses on punishment or rules without considering the child's perspective.
- **Response example:** "You're grounded because I said so. End of discussion."
- When might this approach be best?



ТО (ШИЙТГЭХ): Өндөр хяналт, бага дэмжлэг

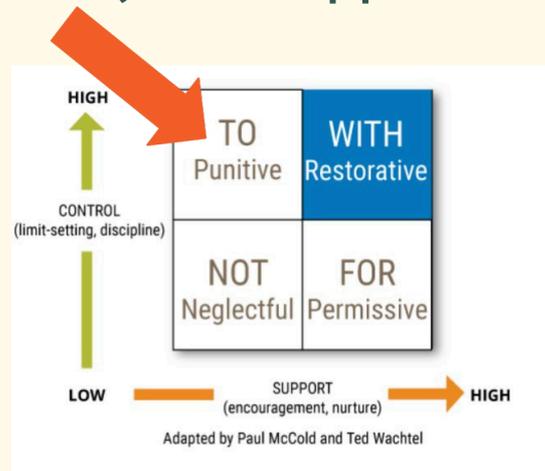
● Шийтгэл эсвэл дүрэм журамд анхаарлаа хандуулдаг хүүхдийн хэтийн төлөвийг харгалзахгүйгээр.

● Хариултын жишээ: "Та

Би тэгж хэлсэн учраас үндэслэлтэй.
Хэлэлцүүлгийн төгсгөл."

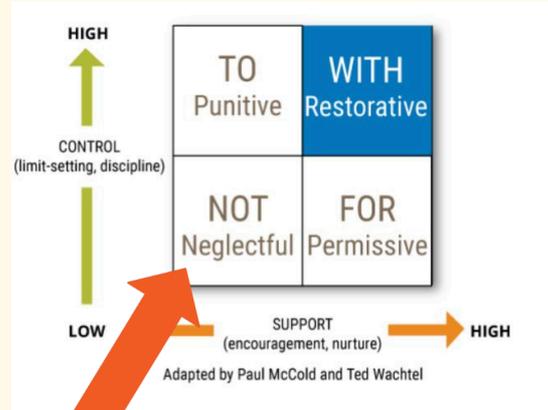
● Энэ хандлага хэзээ байж болох вэ?

хамгийн
сайн?



NOT (Neglectful): Low control, low support

- Involves ignoring problems or being disengaged.
- **Response example:** "Do what you want. I don't have time for this."
- When might this approach be best?



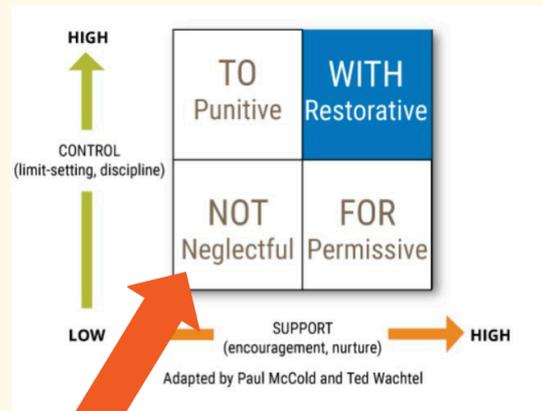
БИШ (хайхрамжгүй): Бага хяналт, бага дэмжлэг

● Асуудлыг үл тоомсорлох эсвэл салгаж байна.

● Хариултын жишээ: "Юу хийх ч хүсч байна. Надад үүнд зав алга."

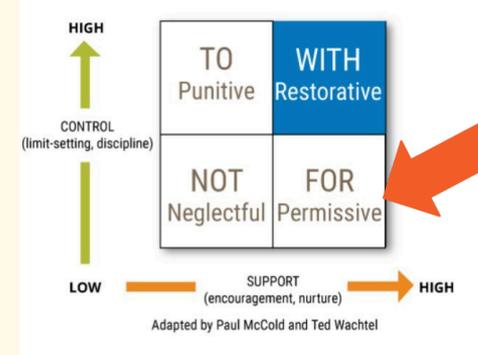
● Энэ хандлага хэзээ байж болох вэ?

хамгий
н сайн?



FOR (Permissive): Low control, high support

- Centers on minimizing conflict or distress, or prioritizing the child's feelings or relationship over accountability.



- **Response example:** "I see that you tried really hard. I'll finish that for you."

- When might this approach be best?



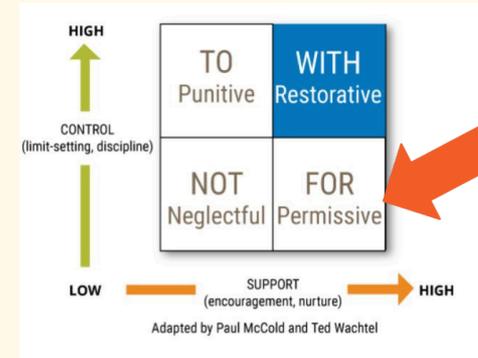
FOR (Зөвшөөрөгдсөн): Бага хяналт, өндөр дэмжлэг

● Зөрчилдөөн, зовлон зүдгүүрийг багасгах, хүүхдийн мэдрэмж, харилцааг хариуцлагаас урьтал болгоход төвлөрдөг.

● Хариултын жишээ: "Таныг үнэхээр их хичээсэнийг би харж байна. Би чиний төлөө үүнийг дуусгах болно."

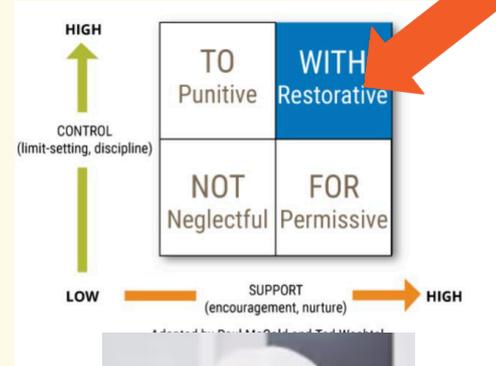
● Энэ хандлага хэзээ байж болох вэ?

хамгийн
сайн?



WITH (Restorative): High control, high support

- Combines clear expectations and accountability with understanding, empathy, and dialogue.
- **Response example:** "I see why you're upset, but let's talk about how to fix this and avoid it in the future."
- When might this approach be best?



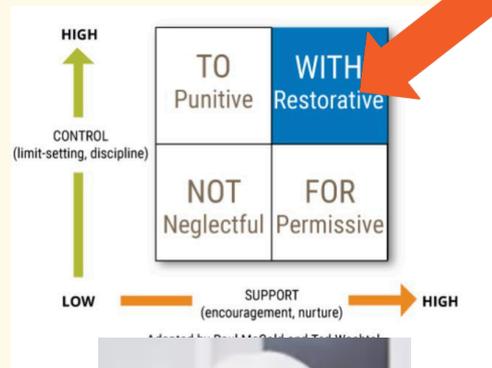
WITH (сэргээх):

Өндөр хяналт, өндөр дэмжлэг

● Тодорхой хүлээлтийг хослуулсан харилцан ойлголцол, харилцан ойлголцол, харилцан ойлголцол бүхий хариуцлагатай байх.

● Хариултын жишээ:
"Ойлголоо
Та яагаад бухимдаад байгаа юм, гэхдээ үүнийг хэрхэн засч, цаашид үүнээс зайлсхийх талаар ярилцъя."

● Энэ хандлага хэзээ байж болох вэ?
хамгийн сайн?





What's
your go-to?



Юу вэ
таны очих газар?

Parenting Scenario A

Your child refuses to do homework.



Poll: How would you respond?



Эцэг эхийн хувилбар А

Таны хүүхэд
татгалзаж байна
гэрийн даалгавар хийх.

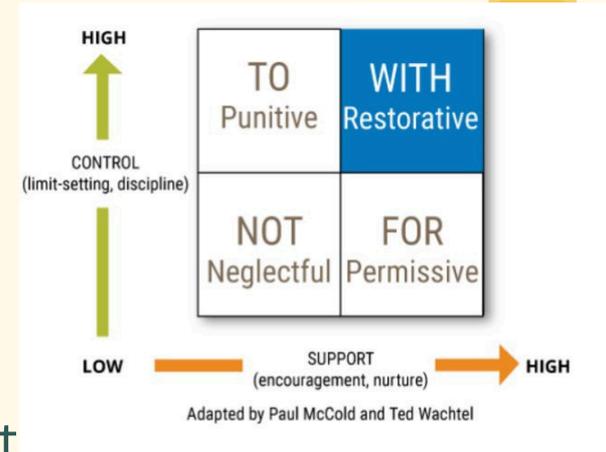


**Санал асуулга: Та
хэрхэн хариулах**



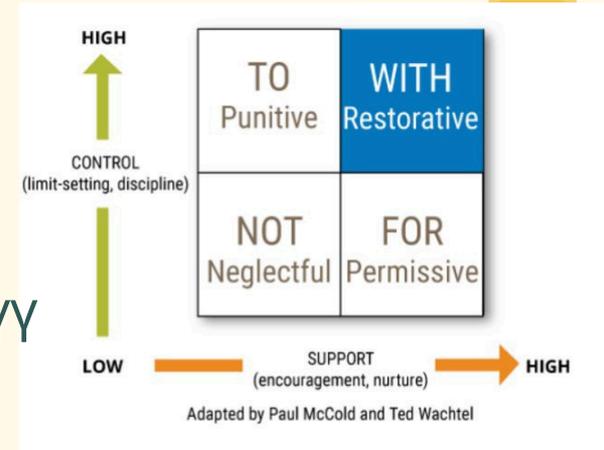
Scenario A Response Choices

- "If you don't finish your homework right now, you're losing screen time for the rest of the week." **(TO)**
- "Fine, don't do it. It's your responsibility, not mine." **(NOT)**
- "Okay, I'll help you with it or even do part of it for you so you don't fall behind." **(FOR)**
- "I see you're having a hard time. Can we talk about what's making it difficult? Let's figure out a plan together so you can get it done." **(WITH)**



Хувилбар А хариултын сонголтууд

- "Хэрэв та яг одоо гэрийн даалгавраа хийхгүй бол долоо хоногийн үлдсэн хугацаанд дэлгэцийн цагаа алдаж байна."(TO) "Зүгээр дээ, битгий ингэ. Энэ бол миний биш таны хариуцлага." (БИШ) "За, би чамд туслах болно, эсвэл бүр заримыг нь хийж өгье, тэгвэл та хоцрохгүйн тулд." (FOR) "Чамд хэцүү байгааг би харж байна. Юуг хэцүү болгож байгаа талаар ярилцаж болох уу? Хоёулаа хамтдаа төлөвлөгөө гаргацгаая, тэгвэл та үүнийг хийж чадна." (ХАМТ)



Parenting Scenario B

Your child broke a sibling's toy.



Poll: How would you respond?



Эцэг эхийн хувилбар Б

Таны хүүхэд
эвдэрсэн
дүүгийн тоглоом.

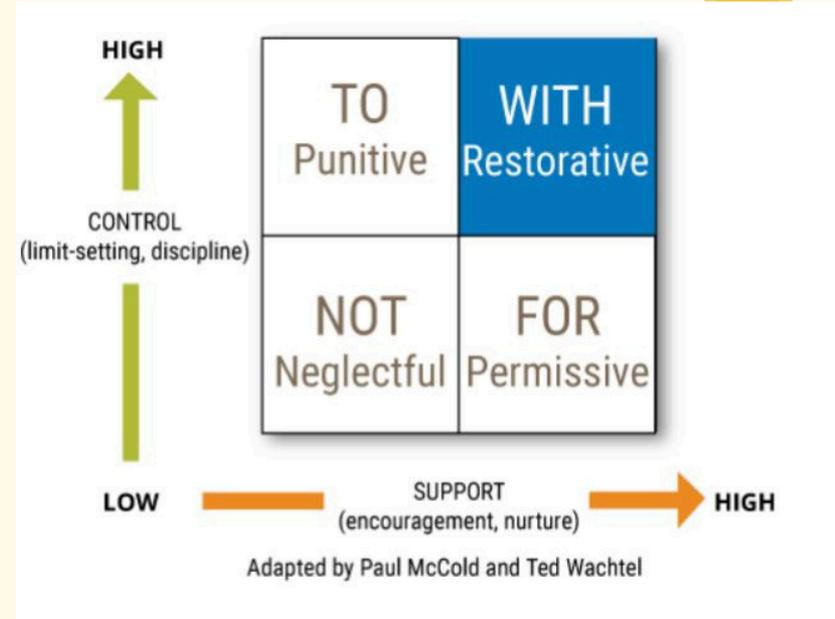


Санал асуулга: Та
хэрхэн хариулах
вэ?



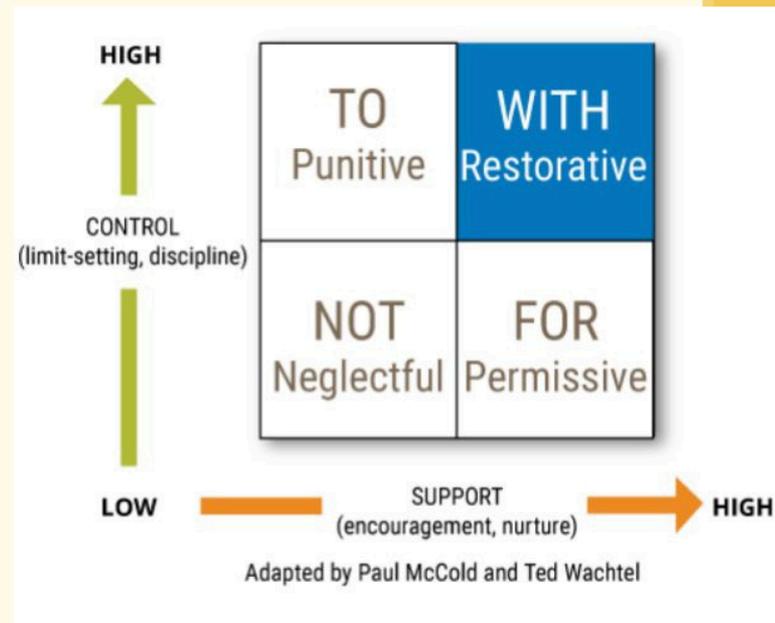
Scenario B Response Choices

- "Don't worry about it. I'll buy your sibling a new one so nobody gets upset." (**FOR**)
- "It's not a big deal. These things happen." (**NOT**)
- "Let's talk about what happened. How do you think your sibling feels? How can you make it right?" (**WITH**)
- "You're grounded for a week. That's what happens when you don't respect other people's things." (**TO**)



Хувилбар В хариултын сонголтууд

- "Битгий санаа зов. Би таны дүүд шинийг авч өгье, тэгэхээр хэн ч бухимдахгүй." (FOR)
- "Энэ бол том асуудал биш. Ийм зүйл тохиолддог." (БИШ)
- "Болсон явдлын талаар ярилцъя."
 - Танай дүүд ямар санагдаж байна гэж бодож байна?
 - Та үүнийг яаж засах вэ?" (ХАМТ)
- "Чи долоо хоногийн турш халагдлаа. Бусдын юмыг хүндлэхгүй бол ийм зүйл болдог." (ТО)



Parenting Scenario C

Your teen misses curfew.



Poll: How would you respond?



Эцэг эхийн хувилбар С

Таны өсвөр насны
хүүхэд санаж байна

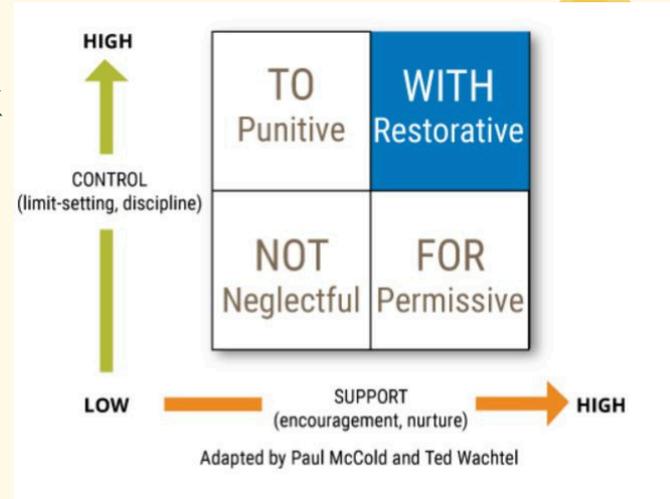


**Санал асуулга: Та
хэрхэн хариулах
вэ?**



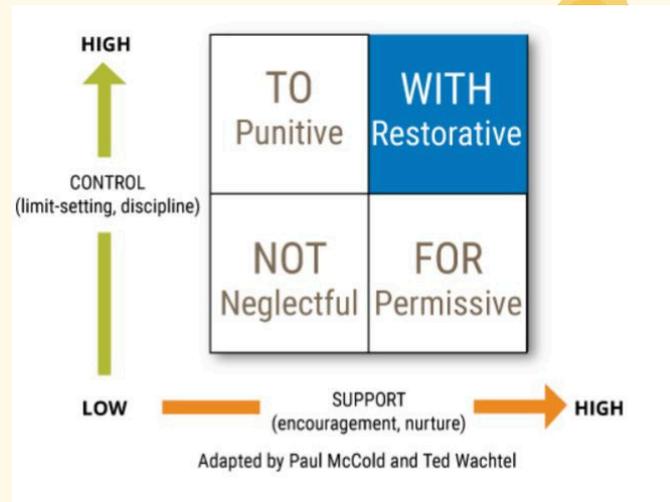
Scenario C Response Choices

- "I don't have the energy to deal with this right now. Just be more careful next time." **(NOT)**
- "I'm disappointed you missed curfew. Let's talk about what happened, why it's important to stick to the rules, and how we can avoid this in the future." **(WITH)**
- "That's it. No going out next weekend. You've broken the rules, and you'll face the consequences." **(TO)**
- "It's okay, I understand you're busy. Don't worry about the curfew. I'll just trust you more next time." **(FOR)**



Хувилбар С Хариултын сонголтууд

- "Надад яг одоо энэ асуудлыг шийдэх эрч хүч алга. Дараагийн удаа илүү болгоомжтой байгаарай." (БИШ)
- "Таныг хөл хорио алдсанд сэтгэл дундуур байна. Юу болсон, яагаад дүрмийг баримтлах нь чухал, цаашид үүнээс хэрхэн зайлсхийх талаар ярилцъя." (WITH)
- "Тийм л байна. Ирэх амралтын өдөр гадагш гарахгүй. Та дүрэм зөрчсөн тул үр дагаврыг нь хүлээх болно." (TO)
- "Зүгээр дээ, би чамайг завгүй байгааг ойлгож байна. Хорио цээрийн талаар санаа зовох хэрэггүй. Дараагийн удаа би чамд илүү их итгэх болно." (ТӨЛӨӨ)



Parting Reflections

- Which quadrant of the social discipline window do you think you naturally lean toward?
- What's one small shift you can make to move toward incorporating the 'WITH' approach more often?

Салах эргэцүүлэл

● Нийгмийн аль квадрант

Та хүмүүжлийн цонх руу
байгалиасаа ханддаг гэж бодож
байна уу?

● “WITH” арга барилыг илүү ойр
ойрхон нэвтрүүлэхийн тулд ямар
жижиг өөрчлөлт хийж болох вэ?

Any Questions?



Асуулт байна
уу?





Thanks!
Do you have any questions?



Баярлалаа!

Танд асуух зүйл байна уу?