

Gray Elementary

SEL Update December 2020

Dear Parents/Guardians,

I hope this SEL Update finds you and your family well. Whether it be gearing up for festivities and finding different ways of celebrating the holidays, slowing down to rejuvenate and hibernate or finding a reasonable balance of both, I hope you and your family find ways to enjoy December.

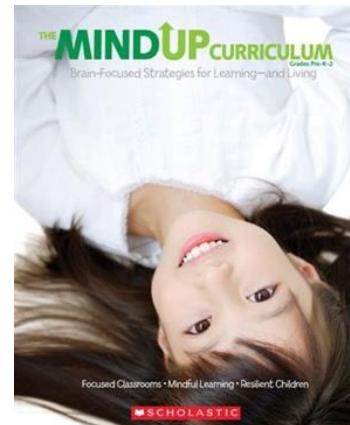
For the past month, the focus in SEL classes has been 1) to learn how to use positive self-talk to reframe negative thoughts, and 2) to use visual cues to help us identify the feelings of others. Through games, role-play and videos, students have been practicing how to use positive thoughts to control their perspective of a challenging situation, or worry. We have learned that positive self-talk is like having an optimistic, friendly voice in your head that can help build resilience when we start to worry or have big feelings.



The ZONES of Regulation®

BLUE ZONE	GREEN ZONE	YELLOW ZONE	RED ZONE
Sad Sick Tired Bored Moving Slowly	Happy Calm Feeling Okay Focused Ready to Learn	Frustrated Worried Silly/Wiggly Excited Loss of Some Control	Mad/Angry Terrified Yelling/Hitting Elated Out of Control

Copyright © 2011 Think Social Publishing, Inc.
This page may be copied for the purposes of educating students and other professionals.



In our discussions about emotions, we have read different books and have often asked questions such as:

- How is this character feeling?
- How do we know?
- How might the other characters be feeling?
- What would you do in this situation?

Examples of positive self-talk phrases
students have created.

Table Talk / Car Conversations

- What is a positive self-talk phrase that you like to use when you are:
 - Worried?
 - Frustrated?
 - Trying something for the first time?
 - Disappointed?
- What part of the face do you rely on the most when trying to find out what a person is feeling?



SEL Home Connection

Focusing on the Positive

When you ask parents what they want for their kids, the most common reply is that they want their children to be happy. Several years ago, Time magazine featured an [article](#) called *How to Raise Happy Kids: 10 Steps Backed by Science*. The article points out that while sometimes it's hard to balance what's best for children with what makes them happy, the two don't have to be mutually exclusive.

We encourage you to read the full article, but if you don't have time, here are the 10 steps:

1. Get happy yourself
2. Teach them to build relationships
3. Expect effort, not perfection
4. Teach optimism
5. Teach emotional intelligence
6. Form happiness habits
7. Teach self-discipline
8. More playtime
9. Rig their environment for happiness
10. Eat dinner together



Parent Resources / Sessions

As the first session was quite popular, the Delta school district will be hosting two more webinar sessions on **“Managing Stress in These Uncertain Times”** once again in PUNJABI on Dec. 16th (6:30-8PM) and in ENGLISH on Dec. 17th (6:30-8PM). Registration is limited, so please register early.

The district will also be hosting a session, **“Breaking Down the Stigma in Substance Use & Addiction: A Community Approach to Saving.”** This is scheduled for Tuesday, Dec. 15 at 6:30.

Please see flyers attached for registration information.

As we approach the last week before the winter break, I look forward to more of the excitement, crafts and bustle of activities that come with this time of year at Gray. Although we cannot assemble as a larger community, to celebrate this time of year, we have found different ways for classes to connect. From an outside ‘Santa Parade’ to a virtual assembly, we are finding new ways. Through all this, I am reminded each day of how resilient we are as a staff, as a school and as a community. Our students at Gray are resilient.

I wish you all a safe, enjoyable and peaceful winter break.

Sincerely,

Heidi Gonzalez

Vice-Principal, Gray Elementary

Examples of positive self-talk phrases students have created.



ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ: ਇਸ ਅਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ

ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਸਕੜੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਏਜੰਟ ਵਜੋਂ ਵੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।



ਯੇ ਥੇ ਆਈ ਯੇ ਗਰਲ ਯੂਥ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੁਖ ਸੋਚਗਿੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਕੌਸ਼ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਲੇਨਿੰਗ ਦਾ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਚ ਡੈਲੇਸ਼ਿਪ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੌਸ਼ਲਿੰਗ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਚ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਚ ਬੈਚੂਲਰ ਡਿਗਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਕੜੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

ਸਮਾਂ: 16 ਦਸੰਬਰ 2020 ਸ਼ਾਮ ਦੋ 06:30 ਵਜੇ

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕ:

[\[Link\]](#)

pexMO_VaGuvqKvFZ9pE

ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰ:



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਇੱਕ ਮੁਹੱਤਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ

ਪੇਸ਼ਕਾਰ: ਸੁਖ ਸੋਚਗਿੱਲ

ਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ

ਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਖ ਸੋਚਗਿੱਲ ਤੋਂ ਈਮੇਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ: ਕ੍ਰਿਸਟਨ ਹਰਮੈਨ, ਮੈਨੇਜਰ-ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਐਂਡ ਸਕੂਲ ਵੈੱਲਫੇਅਰ khermanson@deltasd.bc.ca

