



指导与学生讨论乌克兰冲突的资源

亲爱的 PPS 家庭，

此次通讯是 Guerrero 校董就乌克兰目前发生的事件发给 PPS 家庭[信息](#)的后续。在我们应对这一不幸的情况时，我们希望提供额外的资源来帮助指导与学生的讨论，并在需要时为您的家庭寻求额外的支持。

在学校获得支持

PPS 的每所学校都配备持有专业执照的学校辅导员，该辅导员经过专业培训，能够为所有学生的学术和个人/社会福祉提供支持。如果你想和某人谈论如何最好地支持您的学生，请致电学校办公室联系学校的辅导员。他们可以提供支持，也可以帮助您的家人获得额外的心理健康支持。

与学生讨论俄罗斯/乌克兰冲突

[来自儿童心智研究所的 Harold s. Koplewcz 博士的建议](#)

可做：

- 询问孩子们听到了什么，他们有什么感觉，他们有什么想法。
- 帮助他们表达自己的感受，提供安慰，帮助他们感到安全。
- 处理好你自己的感受，这样当你的孩子需要你时，你就可以随时帮助他们。

不可做：

- 不要提供你无法保证的保证。如果学生害怕，不要告诉他们“一切都会好起来的。”对一些学生来说，他们害怕的危险是真实存在的。然而，你可以帮助他们找到积极方法表达他们的恐惧。
- 不要分享太多。对于年幼的孩子来说，把接触新闻的时间限制在你们在一起的时候。帮助孩子们以适合年龄的方式理解他们听到的内容。

波特兰地区的社区资源：

- [IRCO Slavic and Eastern European Center](#): IRCO 的 Slavic and Eastern European Center (SEEC) 庆祝、团结并参与俄勒冈州的斯拉夫和东欧社区，以实现其最高潜力。SEEC 是其服务对象的真实反映，由一个社区领袖咨询委员会领导，并由一个多文化、多语言的 IRCO 团队组成。联系人：SEEC 协调员和 IRCO RESJ 斯拉夫社区协调员 Andrii Nagorny, seec@irco.org 或 971-386-3990。有关社区活动列表，请参见 SEEC 的 Instagram 页面 [@SEEC IRCO](#)
- [Ukrainian-American Cultural Association of OR & SW WA - Home | Facebook](#) (乌克兰-美国 OR&SW WA 文化协会-主页)

- [Community Mental Health Resource Chart \(社区心理健康资源图\)](#): 可用资源的快速参考图。包括网站链接、联系信息和运营时间。

有帮助的文章

- [How to talk with Students About the Russia-Ukraine War 5 Tips](#) (如何与学生谈论俄罗斯-乌克兰战争的五条建议) Ed Week
- [How to Talk to Kids About Violence, Crime, and War](#) (如何与孩子们谈论暴力、犯罪和战争) Common Sense Media
- [Talking to Your Kids About War](#) (与你的孩子谈论战争) VeryWell Family
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children](#) (战时的恢复力: 给小学学生家长和老师们的建议) 美国心理协会
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of middle school children](#) (战时的恢复力: 给中学生家长和老师的建议) 美国心理协会