



# 社会情绪课程和资源

(适用于RBUSD家庭)



**南湾家庭沟通** — <http://www.southbayfamiliesconnected.org/> 学生（中高年级）和家长（所有年级）健康以及药物滥用预防的资源。SBFC为RBUSD（Redondo Beach联合学区）家长提供免费资源、教育活动、南湾家长与青少年的真实生活、时事视频，以及关于社交媒体、压力、抑郁、同学压力以及与眼睛、药物、电子烟、酒精等相关问题的资源。



**Care Solace (关怀安慰)** — [caresolace.com/redondobeachfamilies](http://caresolace.com/redondobeachfamilies) 本平台适用于存在药物上瘾和/或心理健康问题的学生。Care Solace能够为需要关怀的个人遴选合适的提供者，其特点是安全、简单、保密、高效。



**BCHD (海滩城市健康区) 资源和推荐** — <http://www.bchd.org/resources> 面向在心理健康、医疗、牙科、视力与听力、药物滥用等方面需要额外支持与援助的学生、成年人和家庭，查找健康相关资源与信息。有关详细信息，请联系海滩城市健康署社会服务部门，电话：310 - 374 - 3426；分机号：256。



**每周家长会谈** — <https://www.southbayfamiliesconnected.org/events> 您想知道自己的孩子目前是否吸毒或酗酒吗？是否正在尝试管理学生的压力？是否寻求关于社交媒体和技术方面的指导？这是一个与**海滩城市健康署**、**Thelma McMillen中心**以及南湾家庭沟通团体合作成立的免费每周支持小组。欢迎所有家长的光临！每周一上午10点，海滩城市健康署 ([地图](#))

## 自杀预防

雷顿多海滩联合学区重视能够识别危机/创伤/自杀的这些预警信号，以便进行预防和干预并为被视为或试图自杀的学生提供事后关怀。RBUSD已经实施了自杀预防、干预和事后疏导政策，这些政策特别适用于有自杀倾向的学生。政策中包含针对RBUSD员工的自杀预防意识培训以及针对学生的“了解预兆”活动。有关详细信息，请咨询您的学校辅导员。

如果发生紧急情况，请拨打911。如需获得帮助，请利用以下资源：

- 危机文本行 — 向741 - 741发送“HELLO”文本，会有一位相关顾问做出回应
- 洛杉矶县自杀预防危机电话(每周7天, 每天24小时无休): (877) 727 - 4747
- 青少年热线电话: (800) TLC - TEEN (852 - 8336) 或者 <http://teenlineonline.org> 或者发送文本“TEEN”至839863 (下午5:30—9:30)，与同伴辅导员进行交谈
- 全美预防自杀生命热线电话 (每周7天, 每天24小时无休): (800) 273 - TALK (8255)
- 青年LGBTQ (女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、变性人、同性恋者) 的特雷弗计划生命热线电话(每周7天, 每天24小时无休): (866) 488 - 7386

## Know the five signs.

- Personality changed?
- Agitated?
- Withdrawn?
- Poor self-care?
- Hopeless?

Adapted from the national Change Director Initiative. Learn more at [changeinaction.org](http://changeinaction.org)



## Gathering Place (集合地) — 哀恸支持

Gathering Place的使命是鼓励失去亲人的哀者（最近两年内）在治愈后变得健康、坚强和自信。其重点工作是专门支持面向成年人、青少年和儿童提供哀恸服务的团体。(310) 546 - 6407



# 社会情绪课程和资源

(适用于RBUSD家庭)

## 小学



### MindUP (意念之上)

本循证课程基于神经系统科学、正念意识、积极心理学和社会情绪学习。其中包含专为学生年龄组和发育水平定制的课程，由其教师在课堂讲授。除此之外，还包括一些围绕感恩、正念、弹性和换位思考等话题的教学活动。MindUP提供一种沉浸式发现体验，激发积极行为，而且还增强共鸣、乐观和怜悯心。



### WATCH D.O.G.S. (看家犬) 课程

WATCH D.O.G.S.是全国最大也是最受敬重的以学校为基础的家庭和社区参与组织。自该课程于1998年制定以来，全国已有超过6,450所学校推出了WATCH D.O.G.S.课程，其中包括RBUSD的八所小学。每一学年，RBUSD父亲、祖父、继父、叔叔和其他父辈都会通过参与小学的志愿者活动(一年至少一天)对我们的学生产生积极影响，其中志愿者活动涵盖学校各种活动，包括室内活动和室外活动。



### Live Well Kids (健康儿童)

LiveWell Kids是一个为小学生制定的营养与花园儿童肥胖预防课程。该课程的授课由经过培训的家长讲师在教室和学校花园内完成。



### Peaceful Playgrounds (安全游乐场)

Peaceful Playgrounds的使命是创建安全的游乐环境，支持健康活跃的儿童，并提倡休息和自由玩耍。我们认为，自由玩耍的益处最好能通过增强游乐环境以及为孩子提供多种选择来实现。面对更多的选择，比如柏油路游戏、绳球、手球和4角游戏等，孩子们更喜欢参与体育活动，并且还会学到一些冲突解决和团队建设技能。



### 自行车和行人交通安全教育

该课程与海滩城市自行车俱乐部、BCHD(海滩城市健康区)、RBPD(Redondo Beach警局)和学校网站PTA(家长教师联谊会)合作，可教授学生们成为安全、自信的行人和自行车骑手的技能。这一交互式课程为不同年级水平的学生定制，每名学生都可通过该课程学习关于行走或骑自行车的交通规则。



### 小学咨询计划

RBUSD小学咨询团队为K - 5年级(幼儿园到5年级)的学生制定综合咨询课程，旨在确保每名RBUSD小学生都能收到同样社会情绪课程和支持。该计划包括每个学期的家长时事资讯(包括相关信息和小贴士)，以及学校辅导员关于问题解决、健康关系、情绪调节、压力管理、学习技巧、中学过渡等话题的室内授课。

## 中学



### 第二步

这一基于研究的课程旨在通过社会情绪学习和能力提高学生在校的成功率，并促进他们的积极行为。



### Project Alert

这一基于技能的课程针对的是7、8年级的RBUSD学生，旨在为他们提供教育和技能塑造课程，帮助学生减少药物滥用的情况。



### WEB

WEB代表的是“每个人的定位”，是一个中学定位与过渡课程，主要针对6、7年级的学生，目的是帮助他们在进入中学后的第一年感到舒适、自在。该课程在8年级学生中培养指导者，充当WEB领导者以及他们所指导的6、7年级学生的积极楷模，以便在向中学过渡期间发现成功所需的必要条件。



### BCHD目标系列（高中适用）

该目标讲习班为学生提供一些课程，旨在帮助他们确定各自的能力和价值观以及为有目标的人生制定目标宣言和行动计划。

## 高中



**Freedom 4U（自由生活）**（小学、中学和高中适用）每周小组旨在增强学生可应用于日常生活的实践技能，比如：社交媒体管理、人际关系改善、与朋友和家人的沟通能力、应对压力以及同学共同决策等。



**南湾儿童健康中心（小学、中学和高中适用）SBCHC（South Bay儿童健康中心）、**青少年及家庭提供学校咨询和其他支持型社会服务。



### 无毒品计划(PTND)

PTND是一个基于课堂的交互式药物滥用高效预防课程，建立在南加州大学二十多年成功研究的基础上。PTND着重于动机和决策制定技能，这些是预测药物滥用和其他青年人问题行为的因素。（健康实现）



### Sprigeo

Sprigeo为学生提供了一个移动应用程序和门户网站，他们可以通过Sprigeo报告潜在的安全威胁和霸凌事件。每一年，Sprigeo都可以预防许多校园威胁事件的发生，从而为学生和教学工作人员提供更加安全的校园环境。



### Link Crew（联系队友）

Link Crew是一个高中过渡课程，针对高一新生，旨在让他们在进入高中后的第一年感觉到舒适、自在。将11、12年级的学生培养成指导者和领导者来指导高一新生，帮助他们发现向高中及以后学习阶段过渡期间取得成功所需的必要条件。



**雷顿多海滨健康中心**<https://rshs.rbusd.org/>雷顿多海滨健康中心为学生提供舒适的体育活动空间，并且还可以为他们提供各种心理健康服务。社区服务者和学校心理健康专业人士会利用这一空间进行团体和个体心理辅导课程。该健康中心每天对学生开放，在休息和午餐时间，学生可在教育工作者和健康支持工作人员的监督下来到这里进行减压活动。