



# CHIME

CULTIVATING HEALTHY INTENTIONAL  
MINDFUL EDUCATORS



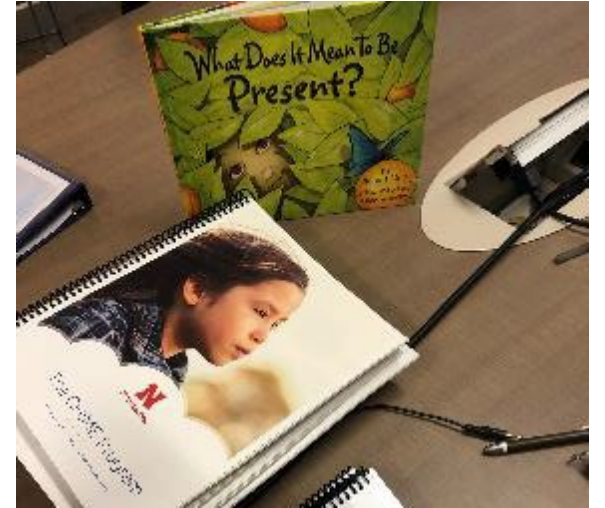
# Adapting and refining the CHIME program in early childcare and education



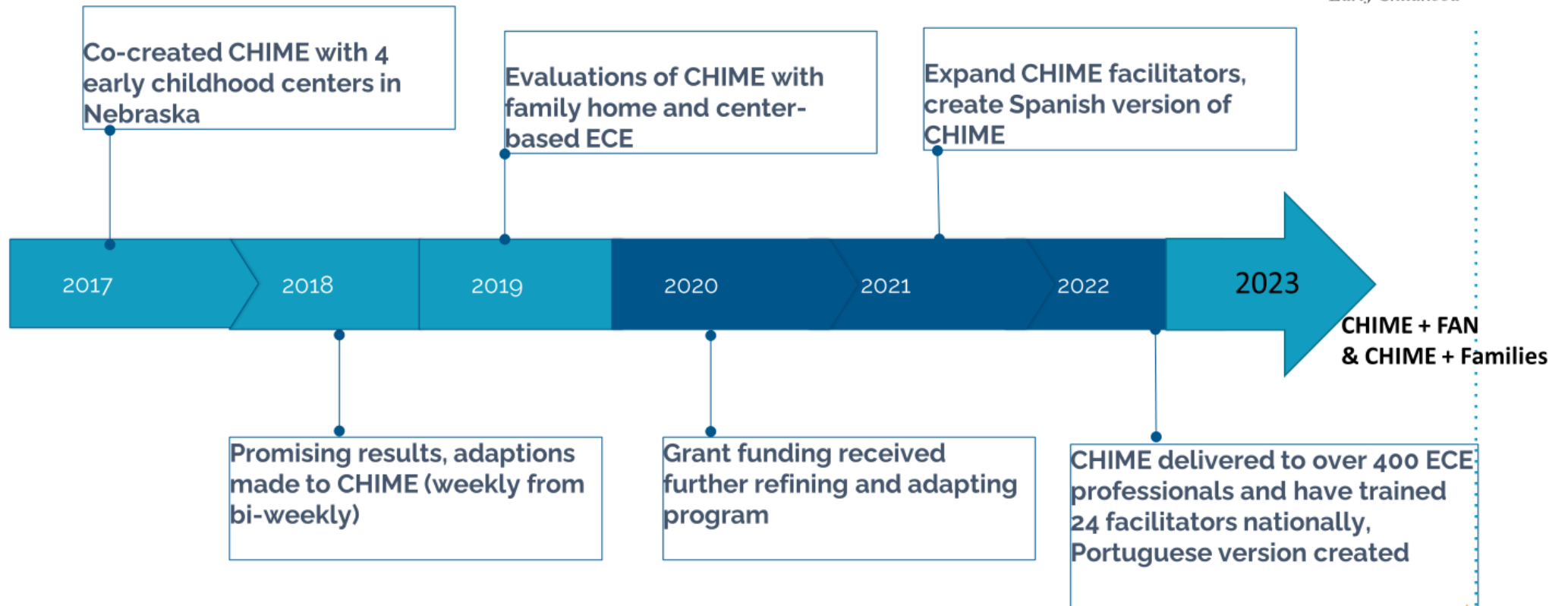
Carrie Clark, Jaci Foged, Amanda Prokasky, Sarah Rasby, & Holly Hatton

## What is CHIME?

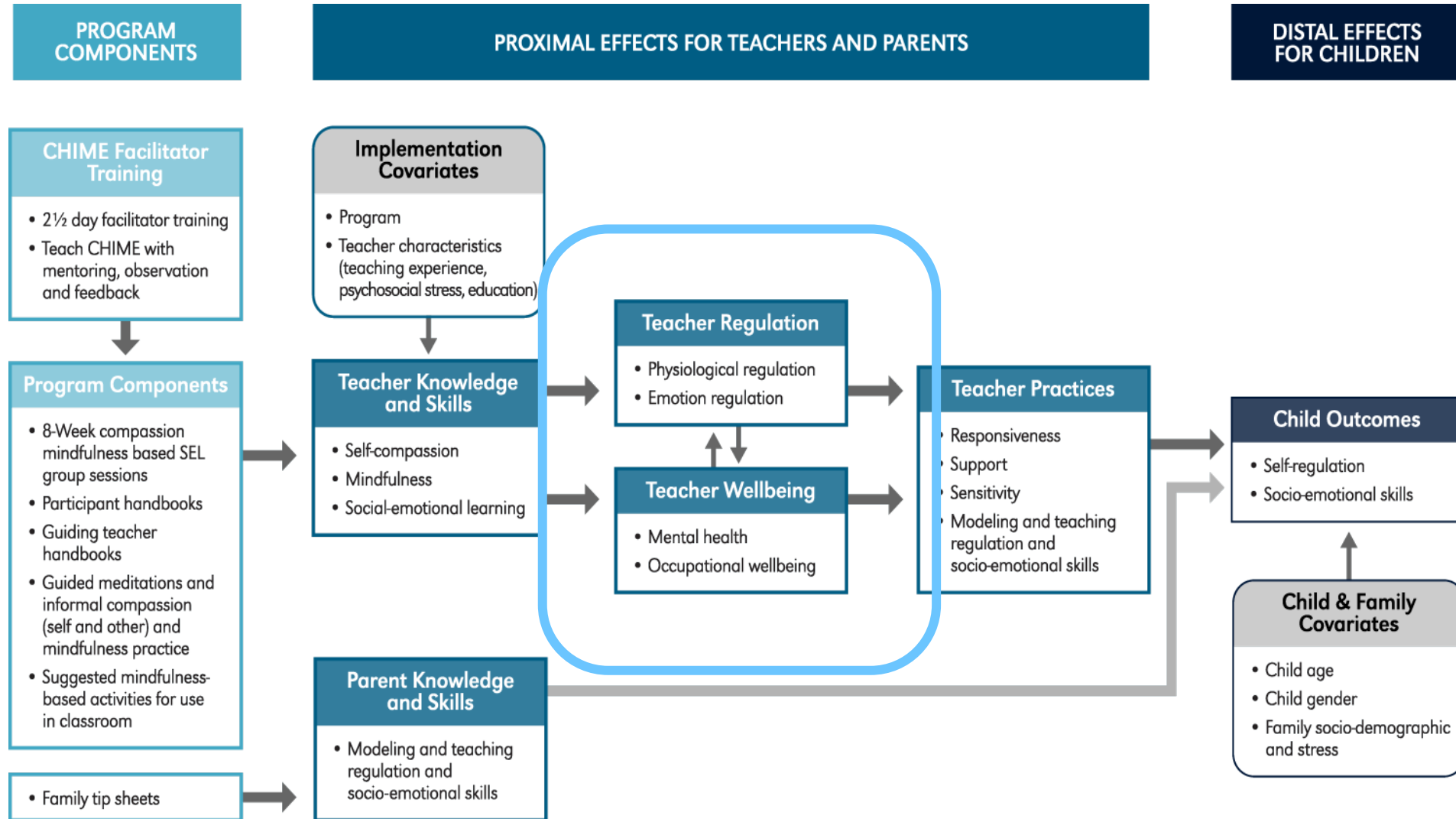
- 8-week mindfulness and self-compassion based program of ECEs/caregivers
- Embedded reflection and socio-emotional learning
- Sessions include: Journaling, dyadic listening, guided meditations, setting intentions, put into practice activities
- Session topic examples: Mindfulness in Breathing & Movement, Mindfulness in Listening, Mindfulness in Emotions



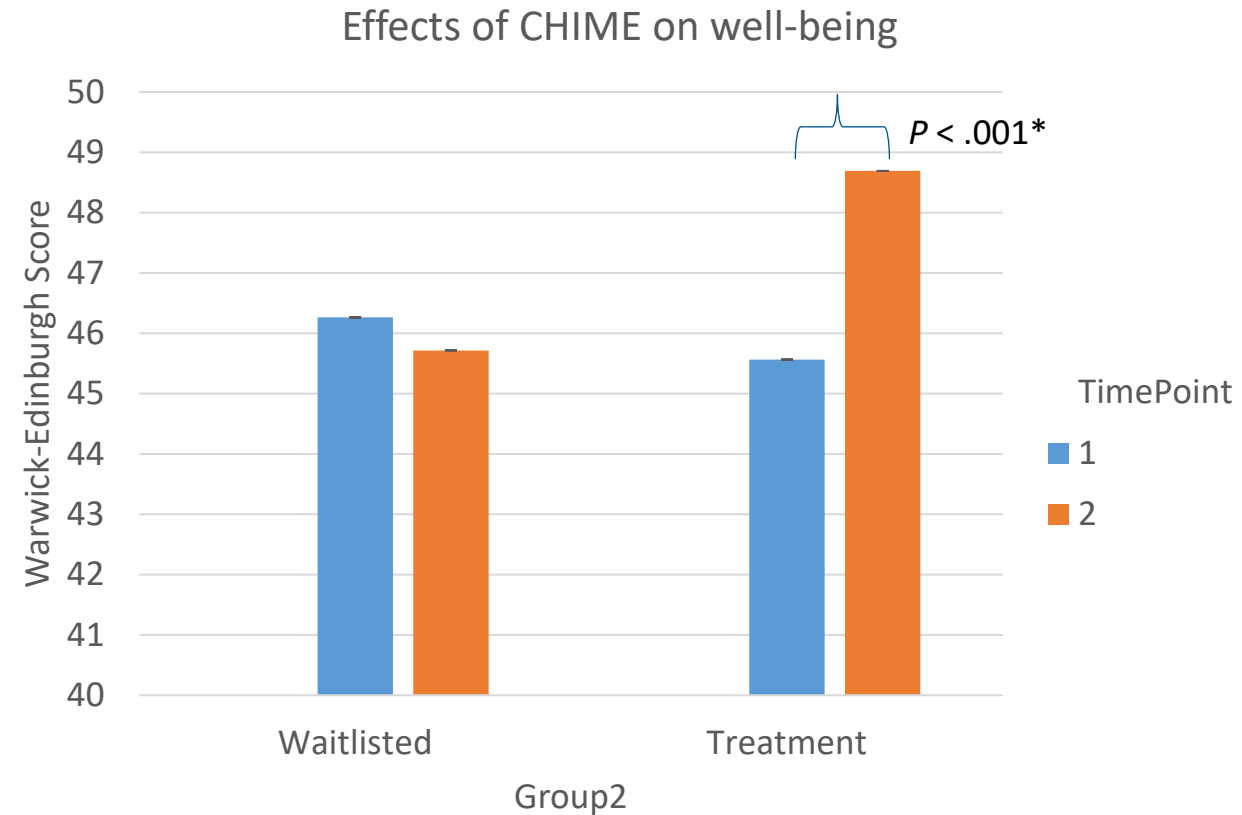
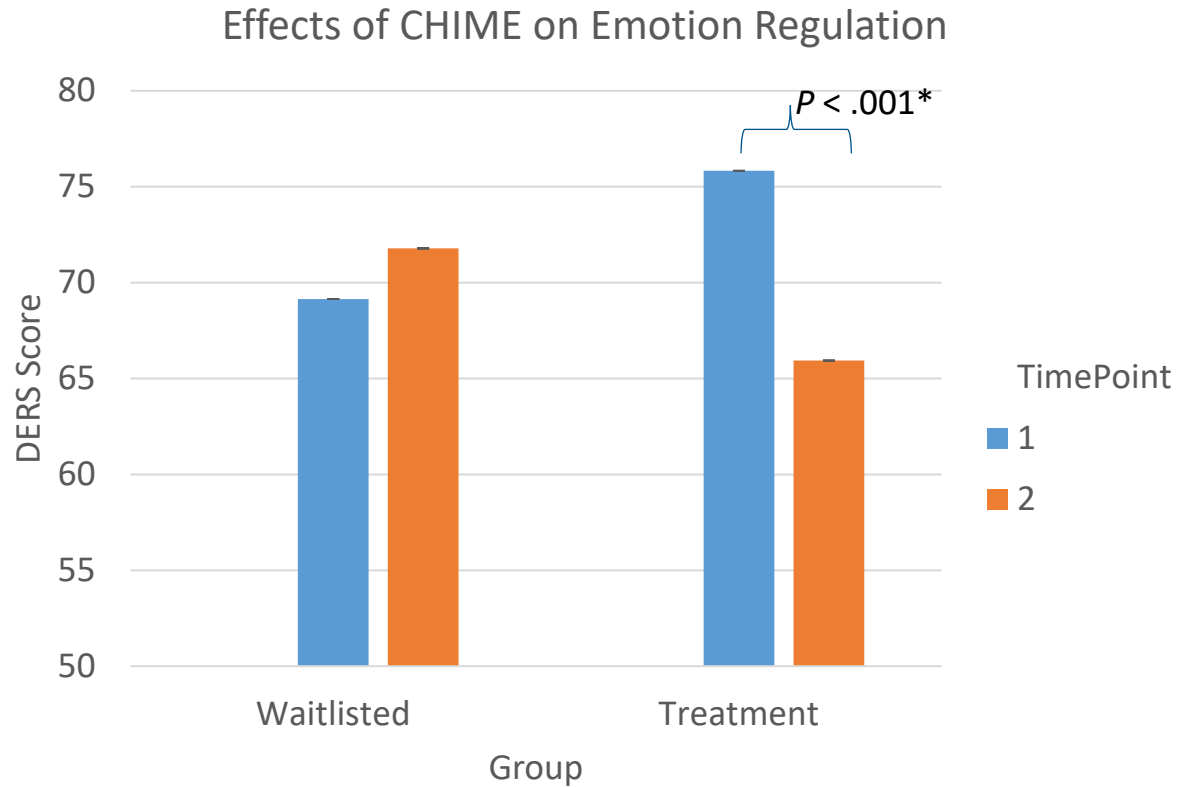
# CHIME's Implementation Journey



# CHIME theory of change



# Previous study findings





## ACF Head-Start partnership grant

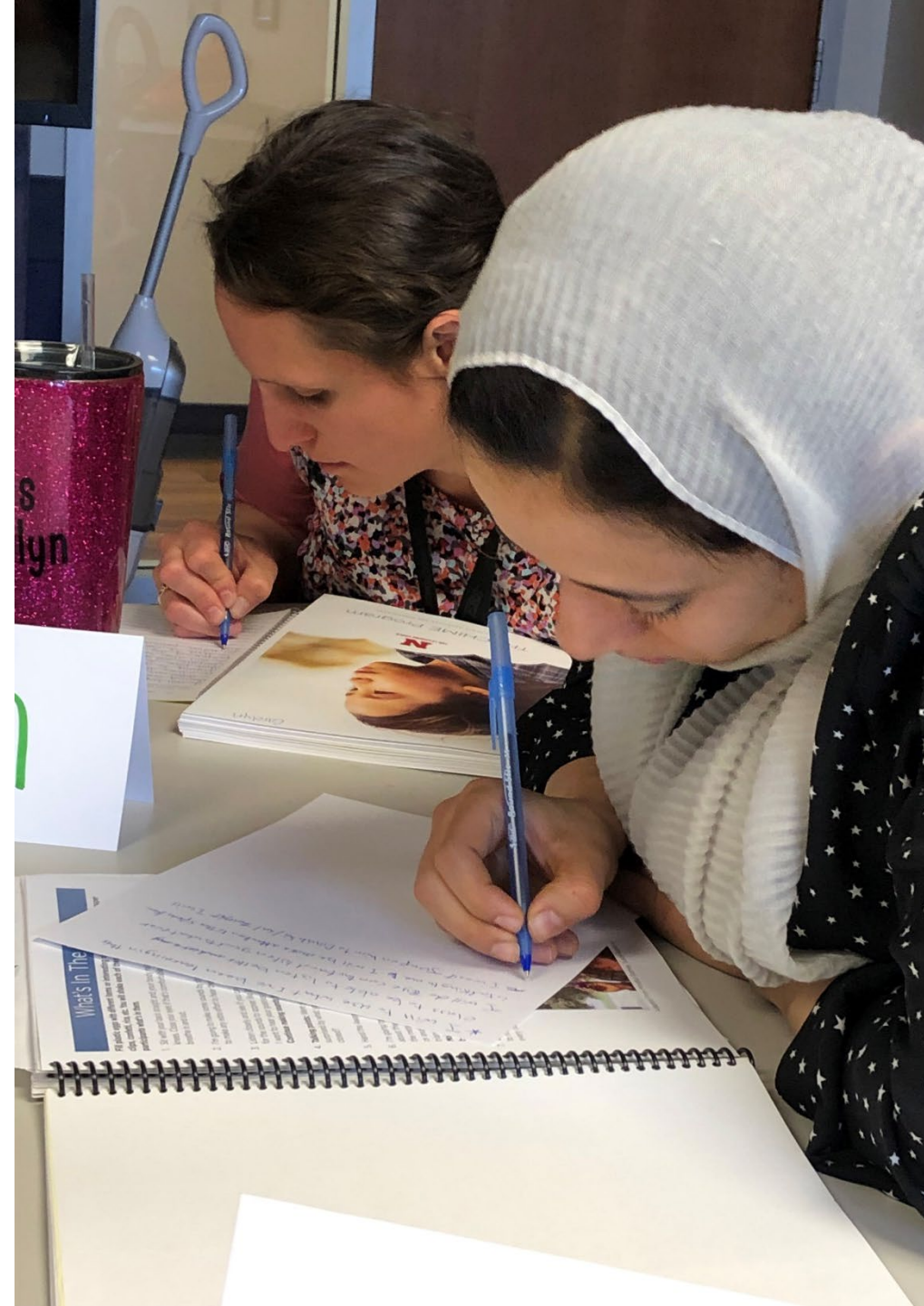
- **Intentions:**
  - Support Head Start/EHS educator well-being
  - Co-create and co-develop CHIME with Head Start/Early Head Start to foster effectiveness & sustainability
  - Draw on tenets of community-engaged, participatory research
  - Provide rigorous evidence of effectiveness





# ACF Head-Start partnership grant

- **Specific aims:**
  - Develop, adapt and refine CHIME for HS/EHS
  - Examine feasibility, acceptability and efficiency for promoting staff well-being and workplace engagement, decreasing physiological and emotional reactivity, promoting positive teacher practices, strengthening family partnerships, and promoting child self-regulation and socioemotional skills
  - Building structures to support sustainability





# Our partners



# Involving the community: HS partner meetings and focus groups

- Year 1 & 2: Monthly 'Zoom' meetings with collaborating sites to determine needs and practicalities and share progress and barriers
- In Person Guiding Teacher Facilitator Program (2)
  - Mentoring





Building sustainability: HS internal training





# Involving families: Creating and translating CHIME caregiver tip-sheets



## Introducción a CHIME

En el proceso de aprendizaje social y emocional, usted es un apoyo importante para su hijo/a. Le invitamos a que colabore con el/la profesor/a de su hijo/a en el programa Cultivating Healthy Intentional Mindful Educators (Fomento de educadores conscientes, atentos y positivos, CHIME) — un programa de mindfulness que puede ayudar a su hijo/a a construir habilidades sociales y emocionales.

CHIME puede ayudar a su hijo/a a:

- Tener actitudes positivas en clase y en casa
- Gestionar sus emociones
- Desarrollar actitudes positivas sobre sí mismos que ayuden en su crecimiento



Escanee el código QR con la cámara de su celular para ver un video sobre CHIME

### ¿Qué es CHIME?

CHIME enseña a los adultos a ser más cuidadosos y conscientes de sus emociones y a usar habilidades comunicativas sanas. El mindfulness se centra en las relaciones y en el uso de la compasión en vez del juicio, poniendo la atención en el "aquí y ahora".

Padres, madres, profesores y niños/as pueden hacer uso de estas técnicas.

- Un padre/madre que cuida y se preocupa, trata de parar y recapacitar antes de actuar ante el mal comportamiento de su hijo/a
- Un/a profesor/a que cuida y se preocupa, escucha a los/las niños/as con atención y voluntad de ayudar.
- Un/a niño/a cuidadoso, puede identificar sus emociones y poner en práctica las habilidades necesarias para gestionarlas.

### ¿Cómo funciona CHIME?

CHIME incluye estrategias para ayudar a que padres/madres, profesores y niños/as utilicen prácticas de mindfulness para apoyar el aprendizaje socio-emocional de los niños/as, así como apoyar la salud y el bienestar de los adultos que cuidan de estos.


Cada semana nos enfocaremos en siete prácticas CHIME:

- Mindfulness para la respiración y el movimiento
- Mindfulness para la escucha
- Mindfulness y emociones
- Mindfulness para el habla
- Mindfulness y gratitud
- Mindfulness y compasión
- Establecer intenciones


## ¿Cómo se involucran los padres/madres?

Usted tiene un rol importante en CHIME. El niño/a se beneficiará más de las prácticas de CHIME cuando estas se usen en casa y en la escuela. Revise semanalmente la Hoja de Consejos Familiares de CHIME para aprender sobre el Proyecto Consciente de la Semana. La hoja incluirá actividades simples para poner en marcha en casa, así como un listado de libros infantiles para ayudar a su hijo/a a entender y practicar sus habilidades sociales y emocionales.

### AES para padres/madres



Miro este video para aprender qué es el Aprendizaje en Emociones Sociales (SEL por sus siglas en inglés) y cómo puede ayudar en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales.




## INTENTE ESTO EN CASA

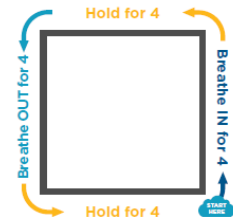
Escanee el código QR de abajo usando la cámara de su celular.

Practique mindfulness hoy con "Shape Breathing." Siga las instrucciones alrededor del cuadrado para practicar la respiración controlada.

### Shape Breathing (Respiración guiada por figuras)



Empiece abajo en a la derecha del cuadrado y siga las flechas rodeando el cuadrado completo para completar una respiración profunda. Repita tres veces.



## Pongase en contacto con nosotros

Si tiene preguntas, contacte a la Doctora Holly Hatton-Bowers y Jaci Foged en [chime@unl.edu](mailto:chime@unl.edu). Visite [go.unl.edu/chime](http://go.unl.edu/chime) para aprender más sobre el programa CHIME.

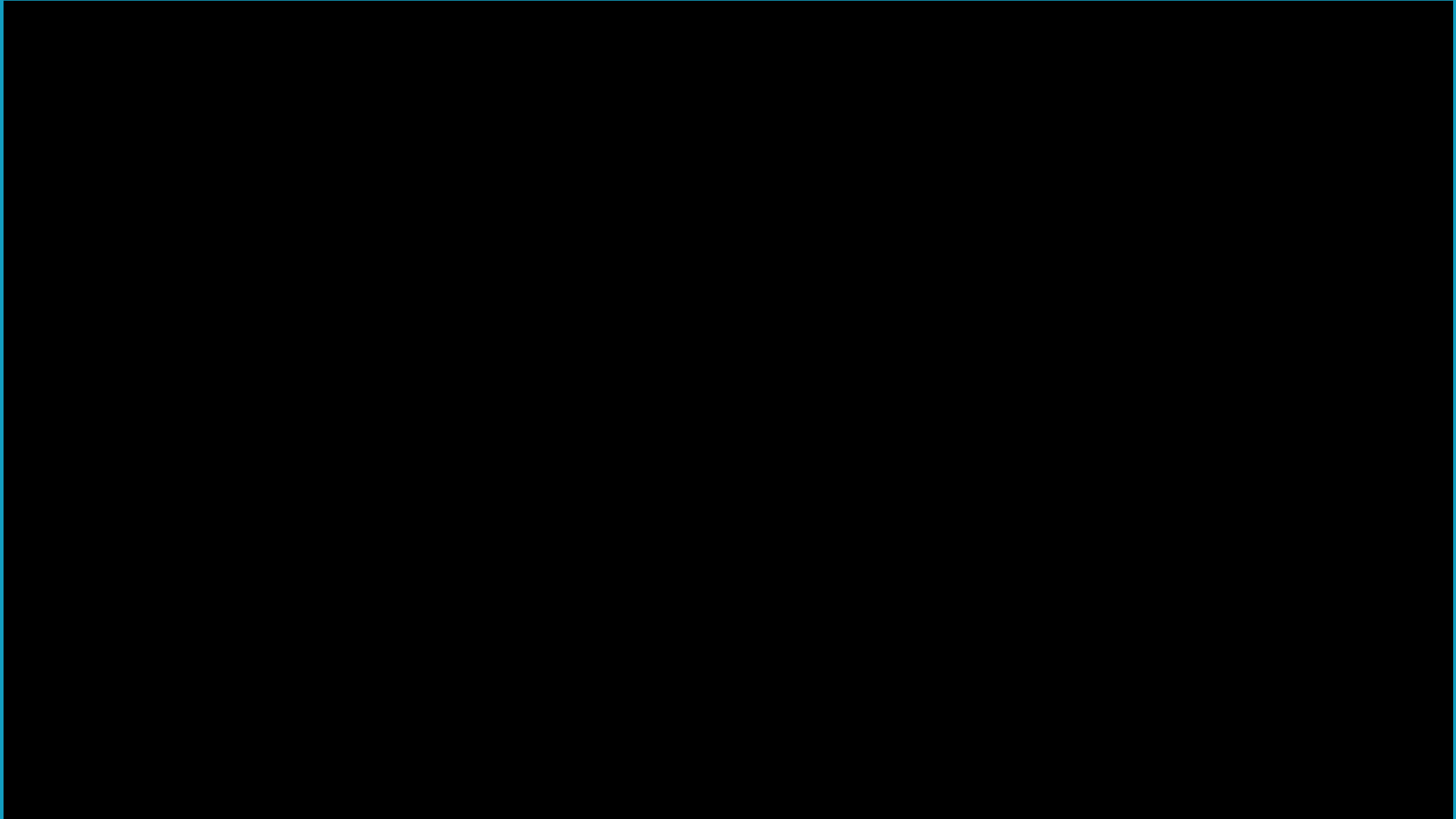
*La Universidad de Nebraska no permite discriminaciones basadas en ningún estado de protección. Por favor, visite [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). © 2023, Board of Regents of the University of Nebraska.*

**N**  
**EXTENSION**  
*Early Childhood*

**Nota**

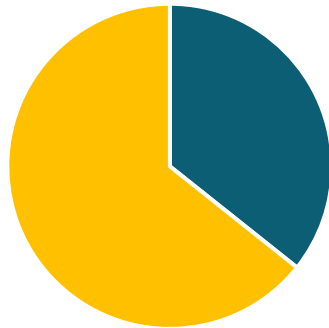
1. Coping Skills for Kids, *Deep Breathing Exercises for Kids* (2022) <https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids>.





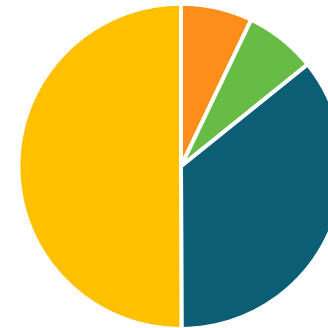
# Family feedback about tip sheets

The content will be useful



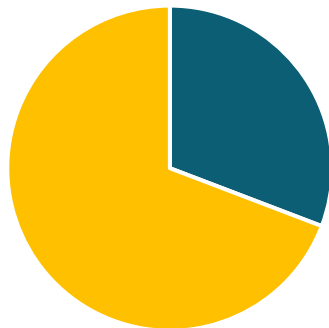
■ Not true      ■ Slightly true      ■ Moderately true  
■ Mostly true      ■ Very true

I learned surprising things



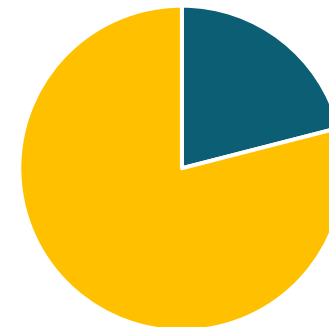
■ Not true      ■ Slightly true      ■ Moderately true  
■ Mostly true      ■ Very true

The content matches my values & beliefs



■ Not true      ■ Slightly true      ■ Moderately true  
■ Mostly true      ■ Very true

Content helpful as a caregiver

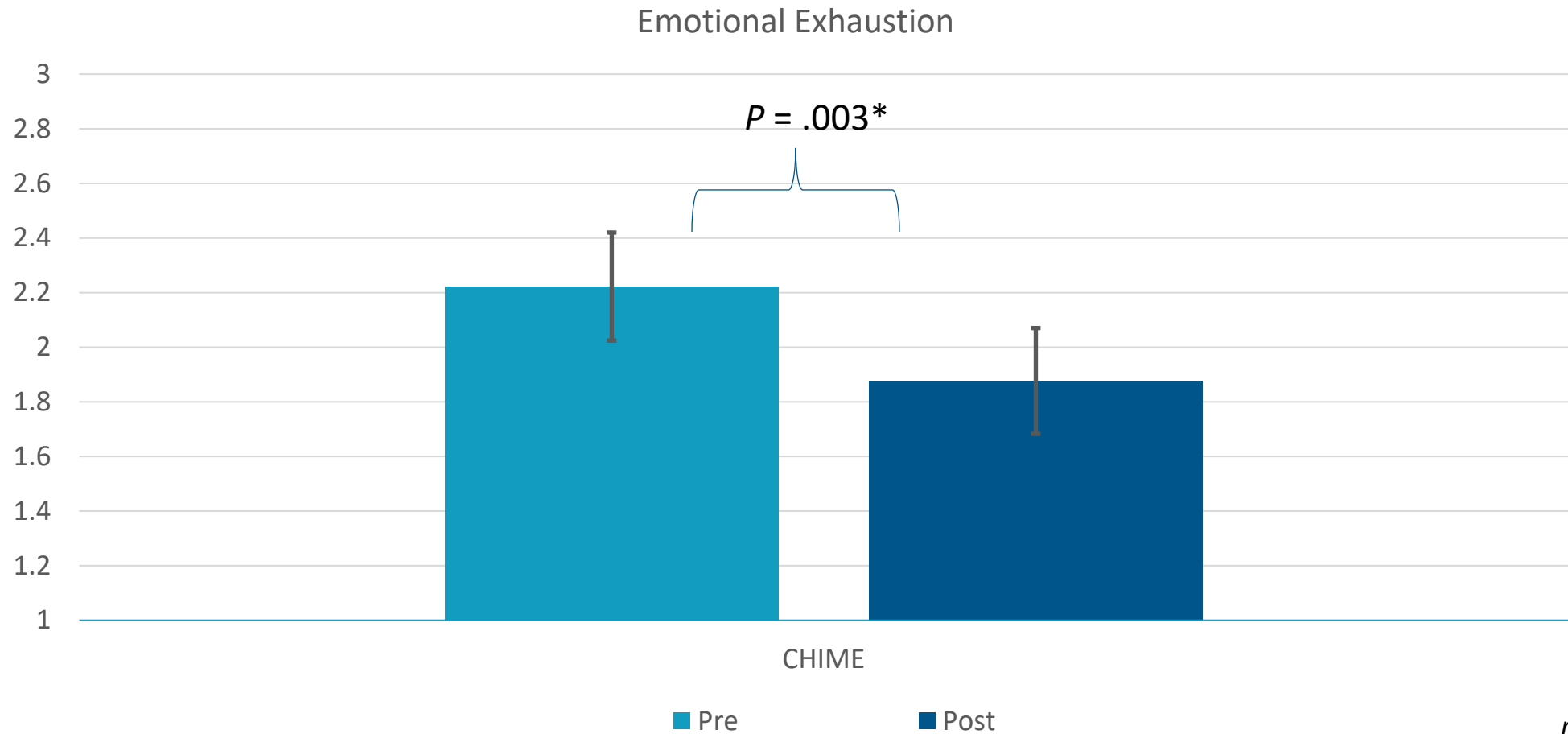


■ Not true      ■ Slightly true      ■ Moderately true  
■ Mostly true      ■ Very true





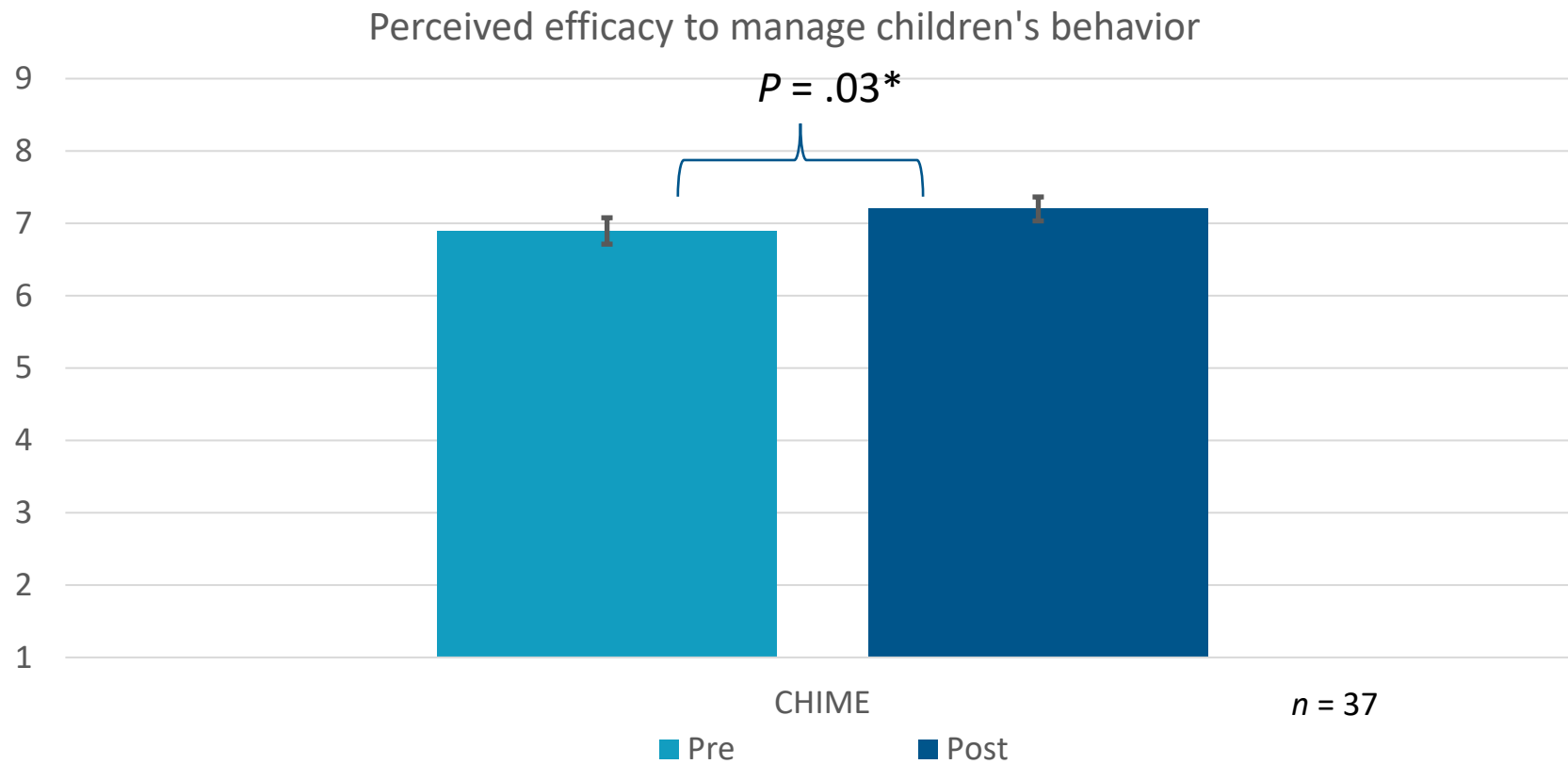
# Promising preliminary findings: Teacher Burnout



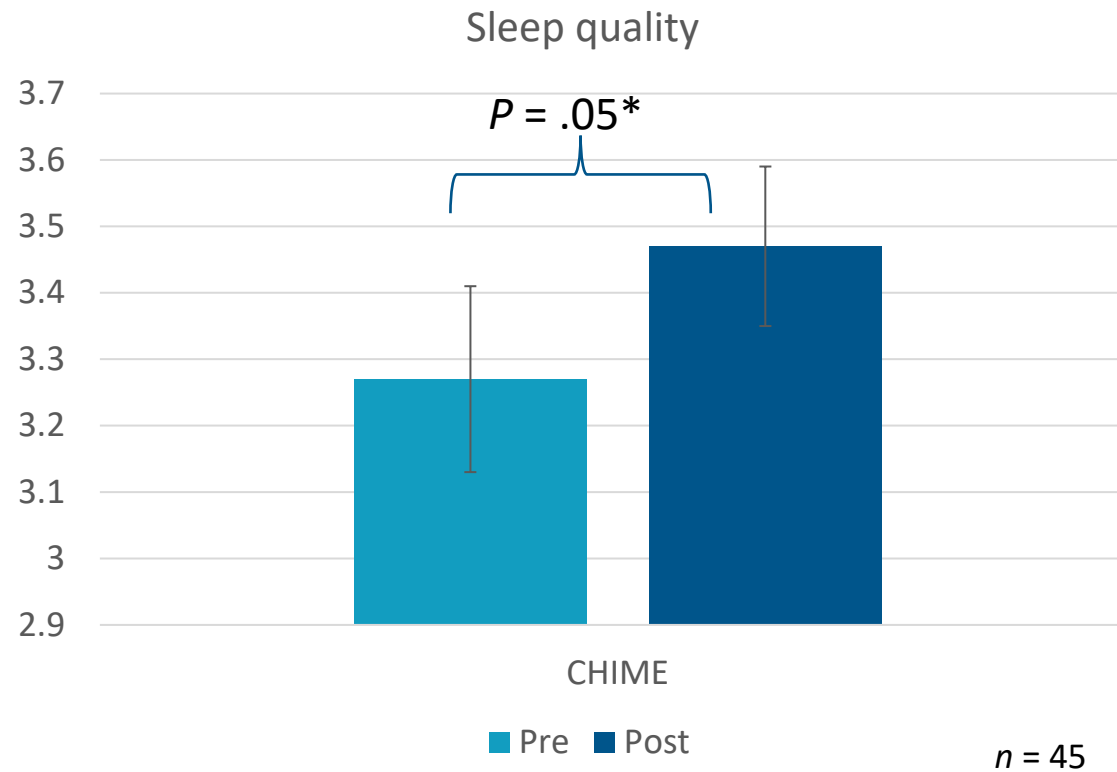
$n = 45$



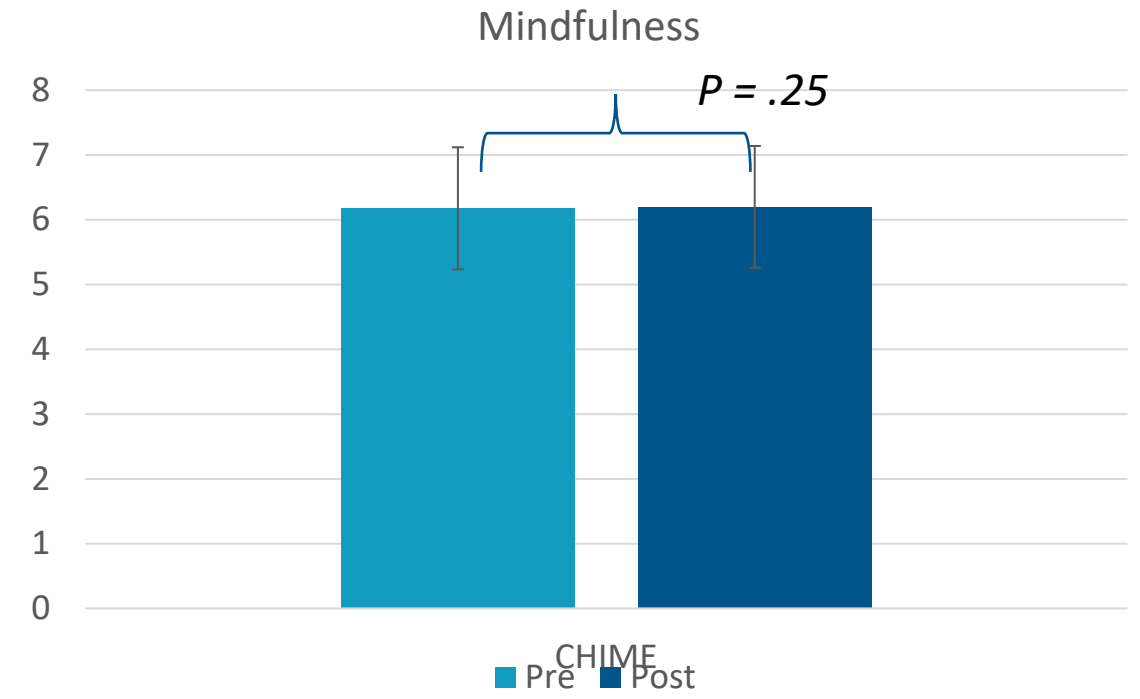
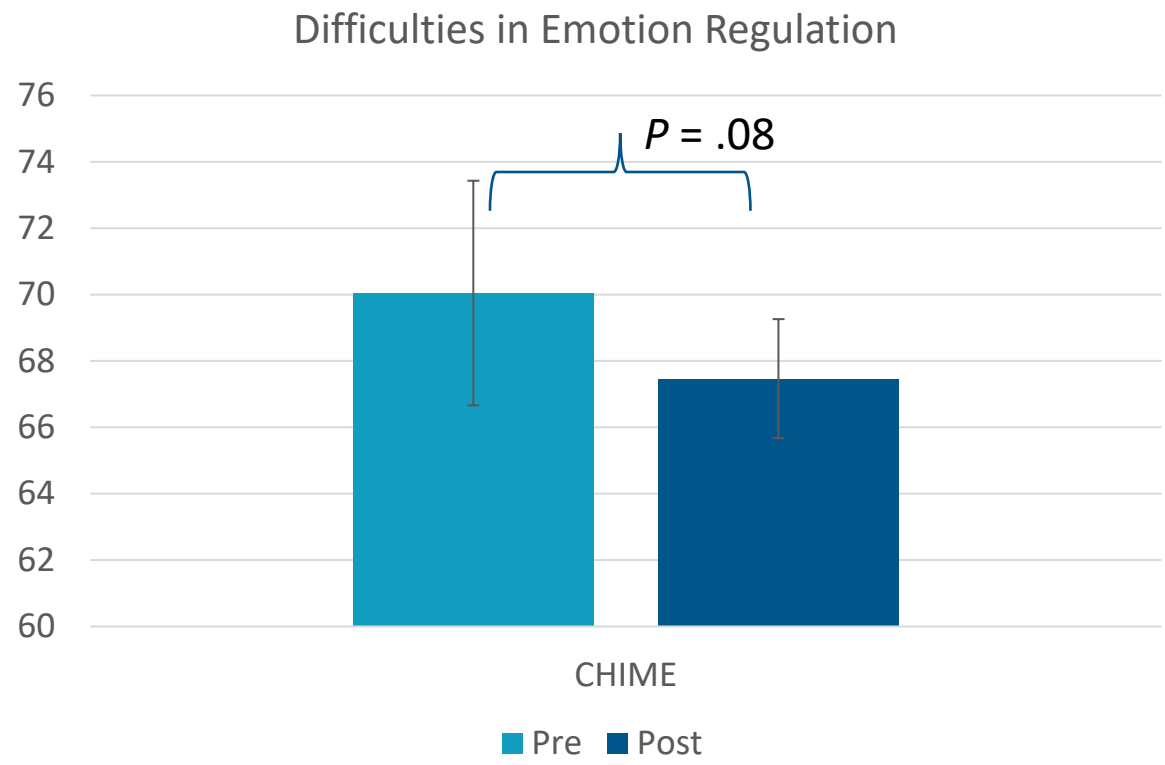
# Promising findings: Teacher self-efficacy



# Promising findings: Teacher sleep quality



# Promising findings: But emotion regulation & mindfulness NS



n = 45





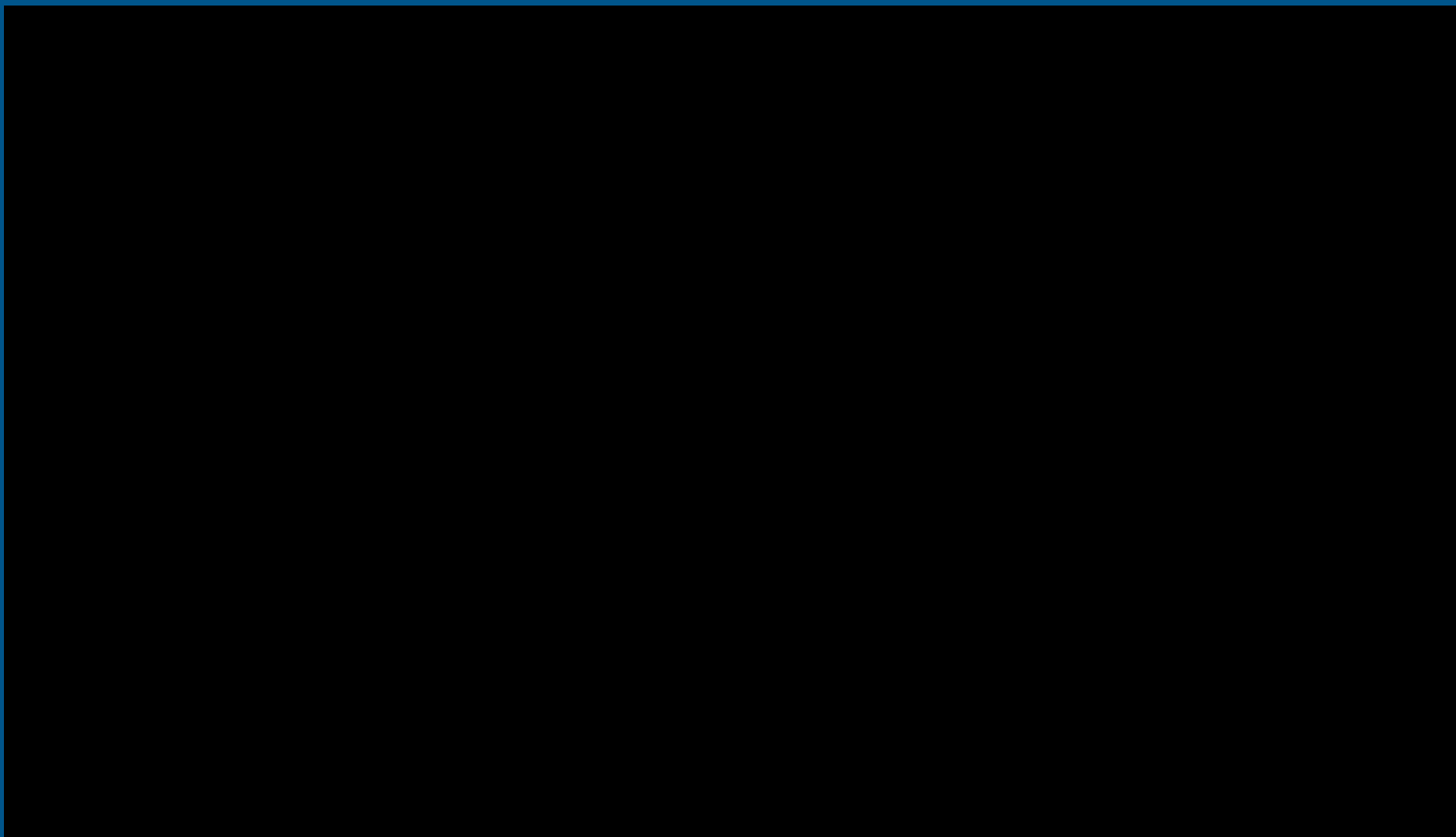
# Teacher comments about CHIME

- CHIME has taught me how to notice how my body feels when upset and relaxed which is very helpful when teaching younger children. I love the glitter bottles. It made me realize that my feelings will always be there but I am better at calming them!

- Participating has added tools to my toolbelt. I feel more capable in listening to myself and others and being thoughtful in my interactions with others.



# Facilitator Feedback





# Major challenges

- Partner attrition
- Teacher attrition
- Institutional factors, e.g., staffing
- Un-cooperative weather
- Schedule conflicts
- Teacher randomization to groups
- ‘Clinical trial’ designation



# Challenges and lessons learned

- In-person is always best!
  - We also tried (with less success):
    - Video invitations
    - A single 'point person' for communication
    - 'Zoom' consent and meetings
    - Accessibility via text, email, phone
    - Teachers and family specialists as allies
    - Carefully crafted packages with instructions
    - Several reminder and follow-up emails
- Have an on-site ally





# Implications

- Promising initial findings indicate that the intervention is highly acceptable and reduces educator burnout, although evidence for its effects on educators' psychological well-being is less clear (research is ongoing).
- Conducting research under rigorous clinical trials standards is difficult in real-world EC settings.
- Introducing sustainable programs that enhance early educator well-being demands attention to institutional resources and administrative buy-in, which vary dramatically across centers.



# Acknowledgements

Thank you!



- Our partners
- Teacher and family participants
- DHHS Admin for Children and Families grant 90YR0131-01-08 (PI Hatton)







Thank you to our team!





# CHIME

CULTIVATING HEALTHY INTENTIONAL  
MINDFUL EDUCATORS