

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị:

Học Tập về Xã Hội và Cảm Xúc (SEL)

Supporting your Child's Mental Wellness: Social and Emotional Learning (SEL)

Các khả năng xã hội và cảm xúc góp phần vào nền an sinh của trẻ và giúp trẻ đối phó với các khó khăn trong cuộc sống.

Học Tập về Xã Hội và Cảm Xúc (Social and Emotional Learning, SEL) là tiến trình học tập suốt đời các khả năng xã hội và cảm xúc quan trọng cho các mối liên hệ lành mạnh, an sinh tâm thần, và phát triển ở trường học cũng như trong cuộc sống.

Tại sao SEL lại quan trọng?

Học tập về xã hội và cảm xúc yểm trợ trẻ em để:

- Có nhiều **mối liên hệ bạn bè** và kinh nghiệm ở trường tích cực hơn
- **Đối phó** với các khó khăn của cuộc sống
- Cải tiến **hiệu năng văn hóa học thuật**
- Có **sức khỏe tâm thần** tốt hơn



Các Sách Lược để Yểm Trợ Học Tập về Xã Hội và Cảm Xúc

Các hướng dẫn để yểm trợ việc học tập về mặt xã hội và cảm xúc của trẻ ở bất cứ tuổi nào:

Làm gương về lòng tử tế, nhân ái và giúp đỡ người khác. Nếu trẻ thấy quý vị làm những việc này, trẻ sẽ dễ có thể củng cố những khả năng xã hội quan trọng này hơn.

Mời con quý vị **nói về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của trẻ**, và lắng nghe mà không phán xét hoặc cố giải quyết vấn đề. Hãy hỏi trẻ xem quý vị có thể yểm trợ trẻ như thế nào cho có hiệu quả nhất trong những lúc khó khăn.

Hãy tự hỏi mình — **Nhu cầu thúc đẩy có hành vi mà tôi đang nhìn thấy là gì?**



Giúp trẻ **củng cố nhận thức về cảm xúc** bằng cách nói về cảm xúc của chính quý vị và xác nhận mọi cảm xúc (*Có cảm thấy buồn, tức giận, thất vọng cũng không sao...*)



Xác nhận cảm xúc của trẻ. Thảo luận về **những cách** lành mạnh và không lành mạnh để **biểu lộ cảm xúc** phù hợp với giá trị văn hóa và gia đình quý vị.
Thí dụ, đánh vào chiếc gối đầu thì có thể được, nhưng đánh người thì không được.



Hãy thử nhiều cách khác nhau để **đối phó với cảm xúc** theo những cách lành mạnh và thích hợp về văn hóa.
Nghe nhạc, đọc sách, vẽ, đi bộ (nhất là giữa thiên nhiên), vận động cơ thể, hoặc nhờ bạn bè và gia đình yểm trợ.

Trẻ em và thiếu niên trải qua những giai đoạn phát triển về xã hội và cảm xúc khác nhau khi lớn lên.

Hãy xem trang này để biết thêm [chi tiết về mức tăng trưởng và phát triển về mặt xã hội và cảm xúc](#) trong những năm qua.



Học Tập Xã Hội và Cảm Xúc ở Trường và ở Nhà



Quý vị có biết?

SEL được kết hợp vào chương trình giảng dạy ở trường tại British Columbia. Tất cả học sinh B.C. đều tham gia SEL tuy các đường lối có thể khác nhau.

Tìm hiểu những gì đang diễn ra tại trường của trẻ:



Kết nối với trường học của trẻ [hoặc giáo viên] để tìm hiểu về các đề xướng về SEL



Xem bản tin trường học của trẻ

Việc sử dụng cùng một số sách lược SEL ở nhà khi trẻ đang học ở trường có thể yểm trợ mức phát triển về xã hội và cảm xúc của trẻ.

Các nguồn tài nguyên để yểm trợ khả năng xã hội và cảm xúc của trẻ ở nhà

Hiểu về việc phát triển xã hội & cảm xúc



Podcast: Yểm trợ SEL ở nhà



Các hướng dẫn về SEL cho gia đình



Podcast: Phát Triển về Xã Hội và Cảm Xúc trong Những Năm Đầu Đời

