

# 支持孩子的心理健康： 社会情感学习 (SEL)

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

社会情感技能可以增进孩子的身心健康，并帮助他们应对生活中的挑战。

社会情感学习 (Social and Emotional Learning, SEL) 是一个终身学习的过程，学习社会情感技能对建立健康的人际关系、保持心理健康，以及促进学业进步与人生发展都非常重要。

### 为什么社会情感学习 (SEL) 很重要？



社会情感学习在以下方面为儿童提供支持：

- 拥有更积极的同伴关系和在校体验
- 应对生活中的挑战
- 提高学业表现
- 拥有更良好的心理健康状态

# 支持孩子进行社会情感学习的策略

## 支持孩子在任何年龄段进行社会情感学习的建议：

为孩子树立善良、富有同情心和帮助他人的榜样。如果孩子看到您做这些事情，他们就更有可能掌握这些重要的社交技能。

请孩子谈谈他们生活中发生的事情，并且不加评判地倾听，也不试图解决问题。询问孩子在困难时期如何才能给与他们最好的支持。

询问自己：我观察到的孩子行为背后的需求是什么？



谈谈自己的感受并肯定所有情感存在的合理性（感到悲伤、愤怒、失望等都是正常的）。这可以帮助孩子建立对情感的认知。



**肯定孩子的感受。**和孩子讨论一下哪些情感表达方式是与您的家庭及文化价值观相符的，包括健康的和不健康的。

例如：可以拍打枕头，但不可以打人。



尝试用健康且符合文化价值观的方式处理情绪。

听音乐、读书、画画、散步（尤其是在大自然中）、运动，或向亲友寻求支持。



儿童和青少年在成长过程中会经历不同的社会情感发展阶段。

请浏览此页，了解[儿童和青少年各年龄段社会情感成长与发展的更多信息](#)。



# 学校和家庭中的社会情感学习



## 您知道吗？

社会情感学习 (SEL) 已纳入卑诗省的学校课程体系。尽管教学方式可能各有不同，但所有卑诗省的学生都会参加社会情感学习 (SEL)。

## 了解孩子学校的相关课程设置：

 与孩子的学校 [或老师] 联系，了解社会情感学习 (SEL) 的举措。

 阅读孩子的学校简报

在家采用与学校相同的社会情感学习 (SEL) 策略可以支持孩子的社会情感发展。

## 支持孩子社会情感技能发展的家庭资源

### 了解社会情感发展



### 播客：社会情感学习 (SEL) 的家庭支持



### 家庭社会情感学习 (SEL) 的建议



### 播客：幼儿时期的社会情感 发展

