

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，他们就更有可能会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

