

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ: ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ (SEL)

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

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ (Social and Emotional Learning, SEL) ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

SEL ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?



ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਵਿੱਚ ਦਿਆਲਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਚੋ — ਇਹ ਵਰਤਾਅ ਕਿਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਰ ਭਾਵਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰੋ, ਸੈਰ ਕਰੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ), ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅਵਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।



ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ SEL ਨੂੰ
ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ SEL
ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:



SEL ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ [ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ] ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਦੇਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹੋ ਜਿਹੇ SEL ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ SEL ਸੰਬੰਧੀ
ਸੁਝਾਅ



ਪੈਡਕਾਸਟ: SEL ਘਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਪੈਡਕਾਸਟ: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ
ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

