

حمایت از سلامت روان فرزندان:

یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL)

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

مهارت‌های اجتماعی و عاطفی به تندرستی فرزندان می‌افزاید و به آن‌ها کمک می‌کند با چالش‌های زندگی کنار بیایند.

یادگیری اجتماعی و عاطفی (Social and Emotional Learning, SEL) فرآیند مادام‌العمر یادگیری مهارت‌های اجتماعی و عاطفی است که برای روابط سالم، سلامت روان و موفقیت در مدرسه و زندگی مهم است.

چرا یادگیری اجتماعی و عاطفی مهم است؟

یادگیری اجتماعی و عاطفی از کودکان حمایت می‌کند تا:

- روابط و تجربیات مثبت بیشتری با همسالان و مدرسه داشته باشند
- با چالش‌های زندگی کنار بیایند
- عملکرد تحصیلی را بهبود بخشند
- سلامت روان بهتری داشته باشند



راهکارهایی برای حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی

با صحبت کردن درباره احساسات خودتان و تأیید تمام احساسات، به فرزندان خود کمک کنید تا آگاهی نسبت به احساسات را در خود پرورش دهند (اشکالی ندارد که احساس غم، خشم، ناامیدی داشته باشید...)



احساسات فرزندان خود را تأیید کنید. درباره روش‌های سالم و ناسالم ابراز احساسات که با ارزش‌های خانوادگی و فرهنگی شما هم‌خوانی دارد، گفتگو کنید. به عنوان مثال، ضربه زدن به یک بالش ممکن است خوب باشد، اما ضربه زدن به مردم خوب نیست.



روش‌های مختلفی را برای کنار آمدن با احساسات به شیوه‌های فرهنگی مناسب و سالم امتحان کنید. به موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، نقاشی کنید، پیاده‌روی کنید (به‌ویژه در طبیعت)، بدن خود را حرکت دهید یا از دوستان و خانواده کمک بگیرید.



کودکان و نوجوانان در حین رشد، از مراحل مختلفی برای رشد اجتماعی و عاطفی عبور می‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد **رشد و نمو اجتماعی و عاطفی** در طول سال‌ها، به این صفحه مراجعه کنید.



نکاتی برای حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی فرزندان در هر سنی:

الگوی مهربانی، همدلی و کمک به دیگران باشید. اگر فرزندان شما را در حال انجام این کارها ببیند، احتمال بیشتری دارد که این مهارت‌های اجتماعی مهم را در خود پرورش دهد.

فرزندان را دعوت کنید تا درباره آنچه در زندگی‌اش می‌گذرد صحبت کند و بدون قضاوت یا تلاش برای حل مشکل به حرف‌هایش گوش دهید. از آنها بپرسید که چگونه می‌توانید در زمان‌های چالش‌برانگیز به بهترین وجه از آنها حمایت کنید.

از خود بپرسید — پشت رفتاری که می‌بینم چه نیازی وجود دارد؟



یادگیری اجتماعی و عاطفی در مدرسه و در خانه

آیا می دانستید؟

یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) در برنامه درسی مدرسه در بریتیش کلمبیا گنجانده شده است. تمام دانش آموزان بریتیش کلمبیا در یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) شرکت می کنند، هرچند که رویکردها ممکن است متفاوت باشد.



از آنچه در مدرسه فرزندتان می گذرد، با خبر شوید:

با مدرسه [یا معلم] فرزندتان ارتباط برقرار کنید تا درباره نوآوری های SEL اطلاعاتی کسب کنید



خبرنامه مدرسه فرزندتان را بررسی کنید



استفاده از برخی از همان استراتژی های یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) در خانه به همان شیوه ای که فرزندتان شما در مدرسه یاد می گیرند می تواند از رشد اجتماعی و عاطفی آنها حمایت کند.

منابعی برای حمایت از مهارت های اجتماعی و عاطفی فرزندتان در خانه



پادکست: حمایت های یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) در خانه



درک رشد اجتماعی و عاطفی



پادکست: رشد اجتماعی و عاطفی در سال های اولیه



پیشنهادات یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) برای خانواده ها