



## دعم التعلم العاطفي الاجتماعي في المنزل

تؤدي العائلات دورًا مهمًا في دعم **التعلم العاطفي الاجتماعي SEL**. يتعلم الأطفال باستمرار من حولهم، ويقوم الآباء ومقدمو الرعاية بدور طبيعي في تعليم أطفالهم من خلال التفاعلات والروتين اليومي. من خلال الحفاظ على التواصل المفتوح واستخدام **مفاهيم ومهارات التعلم العاطفي الاجتماعي SEL**، يمكن للوالدين تعزيز هذه المهارات الحياتية المهمة ومساعدة أطفالهم على تنمية المهارات العاطفية الاجتماعية في المنزل. تشارك المعلومات الواردة أدناه أفكارًا يمكن للعائلات استخدامها لتعزيز الرفاهية العاطفية الاجتماعية. تمارس العديد من العائلات بالفعل عددًا من هذه المفاهيم. من الأمثلة على ذلك الجولات إلى محل البقالة، أو مقابلة أشخاص جدد، أو مساعدة أحد أفراد الأسرة أو الجار، أو ممارسة ألعاب الطاولة. يمكن أن يؤدي تعزيز مهارات التعلم العاطفي الاجتماعي SEL الحالية لطفلك في أي عمر، بالإضافة إلى تنمية مهارات جديدة، إلى تعزيز النتائج الإيجابية لمرحلة البلوغ.

### 1. اعتني بنفسك

أظهر (أو اعرض) ما تريد أن يفعله أطفالك أثناء مشاهدتهم لك وتعلمهم منك. **الأمثلة:** أنت تجعل تناول الطعام الصحي والحصول على قسط كافٍ من النوم أولوية للشعور بالتحسن وتقول "يمكنني التفكير بشكل أوضح عندما أحصل على نوم جيد ليلاً".

### 2. جعل أعمال الخدمة وحسن المعاملة نشاطًا عائليًا.

يعني هذا معاملة الآخرين باحترام ولطف داخل المنزل وخارجه. قد يكون تجاوزك ما هو متوقع منك ومراعاة الآخرين فعلًا مخططًا له أو عفويًا. **الأمثلة:** تبرع بالألعاب غير المستخدمة لجمعية خيرية، أو امدح أحد الأشخاص في المتجر، أو ساعد فردًا آخر من العائلة في واجباته المدرسية أو أحد المشاريع.

### 3. إنشاء الروتين والتوقعات.

يوفر الروتين السلامة والأمان للأطفال. تتيح لهم توقعات التواصل فهم القواعد في المنزل. سيختبر الأطفال الروتين والقواعد، لكن سيساعدتهم الاتساق على فهم العواقب ويمكن للوالدين تقديم ردود فعل إيجابية للالتزام بالروتين والتوقعات. **الأمثلة:** ضع مخططًا أو قائمة بالتوقعات لأفراد الأسرة وتحدث عنها. أنشيء جدولًا زمنيًا مرئيًا للخطوات بالترتيب اللازم للاستعداد للمدرسة في الصباح.





#### 4. تحدث عن شعورك وكيفية التحكم في مشاعرك.

استخدم كلمات تستند إلى القوة ومحددة لقول ما تشعر به وتظهر كيفية التحكم في مشاعرك لمساعدة الأطفال على الشعور بمشاعرهم وتصنيفها. هذا ضروري لتطوير مهارات أقوى في التنظيم الذاتي. **الأمثلة:** "أشعر بالإحباط لأنني نسيت الحليب في المتجر، أحتاج إلى دقيقة واحدة"، وليس "أنا غبي للغاية، لقد نسيت الحليب".

#### 5. التواصل بقوة كلمة "حتى الآن".

هذه هي الطريقة التي نفكر بها، أو طريقة تفكيرنا، بشأن الأشياء التي نريد القيام بها أو إنجازها، وتشير ضمناً إلى أن لدينا القدرة على التحسين والوصول إلى أهدافنا. تحل كلمة "حتى الآن" أيضاً محل كلمة "لا أستطيع" بطريقة أكثر إيجابية وتستند إلى القوة. **الأمثلة:** "لم أتعلم القيادة حتى الآن" مقابل "لا أستطيع القيادة". "لم أخرج حتى الآن" مقابل "لا أستطيع الخروج". "لم أتعلم كلماتي الإملائية حتى الآن" مقابل "لا أستطيع تعلم هذه الكلمات الإملائية". "لا أستطيع أن أكون في الصف الأول لتناول طعام الغداء اليوم (حتى الآن) ولكن دوري في الأسبوع المقبل".

#### 6. تعزيز تنظيم المشاعر.

يعني هذا معرفة كيفية التأقلم وتهئية أنفسنا إذا شعرنا بالضيق أو الانزعاج. تحدث عما تفعله، واجعل طفلك يفكر في بعض الأشياء التي يمكنه القيام بها عندما يكون منزعاً (مثل الذهاب للمشي، والتلوين، وشرب الماء، والاستماع إلى الموسيقى، واستنشاق بعض الأنفاس العميقة). قد يكون من المفيد استخدام مخطط منطقة التنظيم لعائلتك في المنزل والذي يتضمن الرموز التعبيرية، أو ملصقات وجوه الأطفال، أو مقاييس التصنيف. سيعتمد هذا على عمر طفلك وقدرته. أمثلة وتنزيلات مجانية: **صور المشاعر، مناطق التنظيم - صور المشاعر/النشرات لجميع الأعمار (تنزيلات مجانية)؛ للاطلاع على المزيد، انظر قسم الموارد.**

#### المصادر

##### موارد لتعزيز التعلم العاطفي الاجتماعي (SEL):

- قلب لجميع الطلاب: مطبوعات مجانية لمناطق مراجعة التنظيم والتنظيم العاطفي
- جميع التقويم: العمل من أجل السعادة
- مؤسسة Centervention: عدد 95 نشاطاً تكميلياً للتعلم العاطفي الاجتماعي
- مؤسسة جو توري أمن في المنزل. دعم التعلم العاطفي الاجتماعي SEL في المنزل
- الطفولة الوطنية: استخدام اللغة العاطفية الاجتماعية: كيفية التحدث مع أطفالك عن مشاعرهم
- جامعة ولاية أوهايو، مركز المشاركة العائلية، تشجيع السلوكيات الإيجابية في المنزل - مخطط للعائلات
- PBS، التعلم الاجتماعي العاطفي، SEL @ الصفحة الرئيسية
- التفكير الاجتماعي: الاستراتيجيات، والمناطق، والأدوات، والمرئيات، والرسوم البيانية، والنشرات المجانية
- جامعة كاليفورنيا - بيركلي، تقويم السعادة بمركز العلوم الجيدة الكبرى
- جامعة كاليفورنيا-إيرفين UCI، مستشفى الأطفال في مقاطعة أورانج CHOC التنفس البقظ: التنفس بخمسة أصابع (فيديو)



- الجمعية التعاونية للتعلم الأكاديمي، والاجتماعي،  
والعاطفي CASEL
- وزارة التعليم بولاية ميشيغان، التعلم العاطفي