



المفاهيم والمهارات للتعلم العاطفي الاجتماعي

يتضمن **التعلم العاطفي الاجتماعي SEL** المهارات اللازمة للتفاعلات الاجتماعية الفعالة والتحكم في المشاعر. بالإضافة إلى المدرسة، يمكن دعم مهارات **التعلم العاطفي الاجتماعي** هذه في المنزل. فيما يلي قائمة بالمفاهيم والمهارات الأساسية للتعلم العاطفي الاجتماعي. تؤدي هذه المفاهيم والمهارات إلى زيادة القدرة على التواصل، والتنظيم العاطفي، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وتطوير علاقات أقوى. حددت **الجمعية التعاونية للتعلم الأكاديمي، والاجتماعي، والعاطفي CASEL** المفاهيم التي تمت مناقشتها هنا كإطار والمفاهيم الأساسية للتعلم العاطفي الاجتماعي. يُعدّ التعلم الاجتماعي والعاطفي SEL جزءًا من التنمية لجميع البشر وهو عملية يكتسب فيها الأطفال والكبار المعرفة والمهارات والسلوكيات لتحسين التواصل والعلاقات في المنزل، والمدرسة، وفي المجتمع.

الوعي الذاتي

وجود شعور بالهدف.
تطوير الاهتمامات.
تقدير ثقافة الأسرة.
الحفاظ على سلوك إيجابي أثناء التكيف مع التحديات والنمو من خلالها.

يُعدّ أساس التعلم العاطفي الاجتماعي SEL ويتضمن فهم مشاعر، وأفكار، وقيمك، وكيفية تأثيرها على سلوكياتك وارتباطها ببعضها البعض.
فهم نقاط القوة والقيود.

[فيديو PBS عن الوعي الذاتي](#)

الوعي الاجتماعي

أن نكون ممتنين.
فهم التوقعات الاجتماعية.
إدراك متى تكون المواقف عادلة ومنصفة.

النظر إلى المواقف من منظور الآخرين.
وجود التعاطف والرحمة.
رؤية نقاط القوة في الآخرين وإظهار الاهتمام بهم.

[فيديو PBS عن الوعي الاجتماعي](#)

يوليو 2024



mde-ose@
michigan.gov



michigan.gov/
specialeducation-familymatters



1-888-320-8384
(خط استعلامات مكتب تعليم ذوي
الاحتياجات الخاصة)

MICHIGAN
Department
of Education



الإدارة الذاتية

- التحكم في مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك عبر الإعدادات
- للوصول إلى أهدافك وأحلامك من خلال إيجاد طرق للتعامل مع التوتر.
- البقاء في المهمة حتى عندما يكون الأمر صعبًا.
- التخطيط والتنظيم.
- إظهار الشجاعة لأخذ زمام المبادرة.
- تحديد الأهداف الشخصية والعمل مع الآخرين لتحقيق أهداف المجموعة.

[فيديو PBS عن الإدارة الذاتية](#)

مهارات العلاقات

- القدرة على إقامة علاقات صحية وداعمة والحفاظ عليها.
- التواصل والاستماع بشكل فعال.
- تنمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- إظهار المعرفة الثقافية (الكفاءة).
- ممارسة العمل الجماعي وحل المشكلات بشكل تعاوني.
- حل النزاعات من خلال حل وسط أو بطريقة إيجابية.
- قول "لا" لضغوط الزملاء.
- طلب المساعدة وتقديمها عند الحاجة.
- الوقوف من أجل الآخرين.
- أن تكون قائدًا.

[فيديو PBS حول مهارات العلاقات](#)

اتخاذ القرارات المسؤولة

- القدرة على اتخاذ خيارات العناية، وخيارات صحية، وأمنة بشأن سلوكك وأفعالك.
- أن تكون فضوليًا ومنفتحًا.
- التفكير في عواقب أفعالنا.
- حل المشكلات من خلال التفكير في إيجابيات الحلول المختلفة وسلبياتها.
- التفكير النقدي (بالنظر إلى الحقائق والمعلومات لديك)
- لاستخلاص الاستنتاجات، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات.
- أن تكون قادرًا على التفكير في دورك في رفاهيتك ورفاهية الآخرين.

[فيديو PBS بشأن اتخاذ القرارات المسؤولة](#)

المصادر

• مؤسسة [Centervention](#): 95 نشاطًا تكميليًا للتعلم العاطفي الاجتماعي

• الجمعية التعاونية للتعلم الأكاديمي، والاجتماعي، والعاطفي [CASEL](#)

• « ما هي الكفاءات الأساسية والإعدادات الرئيسية؟ (فيديو 4:51) »

• « كيف يدعم التعلم العاطفي الاجتماعي SEL أولوياتك؟ »

• « عجلة الكفاءة التفاعلية »

• « دورة تمهيدية ذاتية عبر الإنترنت »

• وزارة التعليم بولاية ميشيغان: [التعلم العاطفي الاجتماعي](#)

• [التعلم العاطفي الاجتماعي من PBS](#): الكفاءات الأساسية للتعلم العاطفي الاجتماعي SEL


Michigan Alliance for Families
information, support, and education

[رابطة دعم العائلات بولاية ميشيغان](#)