

Washington 州 SEL 实施情况简报： 父母和家庭

社交情感学习：家庭、学校和社区的共同参与

Social emotional learning (社交情感学习, SEL) 始于家庭。父母和家庭是儿童在 SEL 方面的第一任老师。在孩子的成长过程中，父母和家庭在支持孩子的社交情感生活方面发挥着不可或缺的作用。

SEL 在学校得到延续。对于学龄儿童来说，学校的教室和环境让他们有机会了解自己的情感，与他人产生共情，以及为社区的福祉做出贡献。

为什么要注重在学校的社交情感学习？学习在本质上是社会性和情感性的。当学生感到与老师、同学和学校建立联系时，他们大脑中的神经网络就会变得更加强大。虽然情感和关系能够激励学生学习，但如果不加以培养，它们也会干扰学生的学习、记忆力和积极行为。几十年的研究表明，社交情感技能对于孩子的学术学习以及孩子在职业生活和公民生活中取得成功所需的能力都至关重要。只有在父母、家庭、学校和社区合作伙伴共同努力时，儿童的社交情感发展才能得到最佳支持。

SEL 延伸到社区中。社区组织在支持儿童健康发展和让学生在情境下仍能够继续学习等方面发挥着至关重要的作用。

什么是社交情感学习？

Social emotional learning (社交情感学习, SEL) 被广泛理解为一个过程，在这个过程中，人们获得管理情绪、设定目标、发展关系和做出负责任决定的意识和技能，为学校和生活中的成功提供支持。（参见《Washington 州 SEL 实施指南》）

SEL 不是一种“评分”或识别缺陷的方法，也不仅仅是一门课程或附加内容。相反，它是有意识地积累学生资产的一种方法。

SEL 以多种方式支持**教育公平**¹：强调儿童的全面发展，吸引人们关注学习的社会性，推动所有儿童都能学习的信念，培养青少年在社会环境中生存的技能，改善学生和教育工作者之间的关系——这是一项适用于**所有学生**的关键保护因素。²

¹ 教育公平意味着每个儿童都能得到他们所需要的，以充分发挥他们的学术和社会潜力。检索自 National Equity Project 网站：<https://www.nationalequityproject.org/education-equity-definition>

² Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). 学习方式的证据基础：支持学生的社交、情感和学术发展。杰出科学家委员会的证据共识声明。Washington 特区：阿斯彭研究所。



Washington 州 SEL 标准³

自我意识:	个体具备识别自身情绪、个人资产、成长领域以及潜在外部资源和支持的能力。
自我管理:	个体具备调节情绪、思想和行为的能力。
自我效能:	个体能够激励自己，坚持不懈，并认为自己是有力量的。
社会意识:	个体具备从不同的背景和文化角度看待他人并与其他人共情的能力。
社会管理:	个体具备对个人行为和社会交往做出安全和建设性选择的能力。
社会参与:	个体具备为他人着想的能力，并表现出为学校 and 社区福祉做出贡献的愿望。

Washington 州 SEL 框架：基本要素和指导原则

1. 通过氛围和文化创造条件来支持学生的 SEL。
2. 社交情感学习在设计 and 实施过程中需要家庭、教育者、社区合作伙伴及青少年的密切协作。
3. 培养成人能力。

公平：每个儿童都能得到他们所需要的，以充分发挥潜力。

文化持续性：文化被视为一种学习资源，而非障碍。

通用设计：为学习差异制定计划并考虑到学习差异。

创伤知情：将与创伤影响有关的知识纳入政策和实践。

家庭如何为 SEL 提供支持？

- ✓ 与学校、社区成员和其他家庭建立关系，共同学习，培养能够每个人的 SEL 提供支持的文化。
- ✓ 询问孩子学校的老师和校长，他们为提高学生的社交情感能力采取了哪些措施。家长是否有机会与学校合作，为在全校范围内实施 SEL 提供支持？
- ✓ 了解更多 Washington 州在 SEL 方面的资源。访问 Office of Superintendent of Public Instruction (公共教育监督办公室) 的[网站](#)，进入 SEL 资源页面。
- ✓ 与其他家长联系，讨论如何支持孩子的学业和社交情感健康。
- ✓ 促进 SEL 是 Washington State Parent Teacher Association (Washington 州家长教师协会，WSPTA) 2018 - 2020 年的首要立法优先事项。访问 [WSPTA](#)。

³ 社交情感学习基准工作小组. (2016). *解决 Washington K-12 公立学校的社交情感学习问题* 检索自 <https://osp.k12.wa.us/sites/default/files/2022-12/selworkgroup2016report.pdf>



在家中促进 SEL

您可以在家中促进孩子 SEL 技能的发展，鼓励他们：

- 认识自己的情感、感觉和想法，并为之命名。
- 辨别行动的积极后果和消极后果。
- 展示遵循惯例并想出问题解决办法的能力。
- 制定一个目标，并跟踪实现该目标的过程。
- 辨别他人所表达的感受。
- 辨别不同人和群体之间的相似和不同之处。
- 展示集中注意力进行倾听的技巧。
- 确定并采取措施，以建设性的方式解决人际冲突。
- 展示社区责任感。

让父母和家庭参与 SEL

教育——沟通——参与——庆祝

- ⇒ 与学生一起制作关于 SEL 的信息图表，并与他们的父母和家人分享。
- ⇒ 通过多种方式保持沟通：短信、电话、视频会议，建立父母和家庭支持小组。
- ⇒ 制作 SEL 简报，向父母和家庭介绍参与建议、游戏和活动、学校活动和社区活动，以及在谈论感受、情感和行为时用到的一些策略。
- ⇒ 形成传统或惯例，庆祝在成长、互动和参与方面取得的成功。

关于在家庭中促进 SEL 的资源

EQ 101 for Parents

一个在线模块，家长可以通过该模块了解什么是 SEL 以及如何支持 SEL。

Educating the Heart (心灵教育)

为家长和教育工作者提供的资源，讨论如何支持心灵和思想。

育儿提示卡

帮助父母解决他们可能面临的各种社交情感问题的卡片。

NBC Parent Toolkit (NBC 父母工具包)

一个为各个年龄段的儿童发展提供工具、资源、知识和建议的网站。



以家庭为导向：家长主导的课程和集体参与指南

一种以资产为基础的文化响应式课程，可以由学校根据情况进行调整，以增强能力并在家长和教育工作者之间建立关系。

如何实现公平的家庭参与

该资源简要概述了学校和学区可采用哪些循证策略促进公平的家庭参与。它介绍了全国各地学校和学区的实践示例，以及 Washington 州七个学区的信息。

许可



除另有说明外，SEL 工作小组为 [Washington Office of Superintendent of Public Instruction](#) (Washington 公共教育监督办公室) 编制的 [社区和青少年组织简报](#) 根据 [《知识共享署名 4.0 国际许可协议》](#) 授予许可。所有徽标和商标均为其各自所有者的财产。

此资源可能包含指向第三方网站的链接。这些链接仅为您的方便而提供，并不构成或暗示 OSPI 对它们的认可或监督。

如果本文件被改编，请注意是否有实质性的变化，是否更换标题，是否删除了 Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Washington 公共教育监督办公室) 的徽标。署名声明如下：

此项资源改编自 [Washington Office of Superintendent of Public Instruction](#) (Washington 公共教育监督办公室) 提供的原始材料。可在 [OSPI 社交情感学习网站](#) 上免费获取原始材料。

