

د Washington SEL پلي کولو لنډيز:

د والدينو او کورنيو لپاره

ټولنيز احساساتي زده کړه: کورنۍ، ښوونځي، او ټولني په گډه کار کوي

Social emotional learning (ټولنيز احساساتي زده کړه) (SEL) په کور کې شروع کېږي. والدين او کورنۍ د SEL د ماشوم لومړني ښوونکي دي. لکه څنګه چې ماشومان وده کوي، والدين او کورنۍ د خپلو ماشومانو د ټولنيز احساساتي ژوند ملاتړ کوي اړين دي.

SEL په ښوونځي کې دوام لري. د ښوونځي د عمر ماشومانو لپاره، ټولګي او چاپيريال د ښوونځي په اوږدو کې د دې فرصت وړاندې کوي چې د دوی د احساساتو پوهاوی وړاندېز وکړي، د نورو لپاره خواخوږي وښيي، او د ټولني په هوساينې کې مرسته وکړي.

ولی په ښوونځي کې په SEL تمرکز وکړئ؟ زده کړه په طبيعي توګه ټولنيز او احساساتي ده. کله چې زده کونکي د خپلو ښوونکو، ملګرو او ښوونځي سره د د تر او احساس کوي، د دوی په دماغو کې عصبي شبکې پياوړې کېږي. احساسات او اړيکي کولی شي زده کونکي و هڅوي چې په زده کړه کې ښکېل شي يا، که نه وي، په زده کړه، یاد، او مثبت چلند کې مداخله وکړي. د لسيزو څيړني مونږ ته وايي چې ټولنيز احساساتي مهارتونه د دواړو تحصيلي زده کړې او وړتياو لپاره مهم دي چې زمونږ ماشومان به په مسلک او مدني ژوند کې بريالي کيدو ته اړتيا ولري. د ماشومانو ټولنيز احساساتي وده په هغه وخت ښه ملاتړ کېږي کله چې والدين، کورنۍ، ښوونځي او د ټولني شريکان ټول په گډه کار کوي.

SEL په ټولنه کې دوام لري. د ټولني سازمانونه د ماشوم د سالم پرمختګ په ملاتړ او د زده کونکو زده کړې ته په ډيرې ترتيباتو کې دوام ورکولو کې مهم برخه لوبوي.

ټولنيز احساساتي زده کړه څه شی دی؟

Social emotional learning (ټولنيز احساساتي زده کړه) (SEL) په پراخه کچه د يوې پروسې په توګه پيژندل کېږي چې له دې لارې خلک د احساساتو اداره کولو، اهدافو ټاکلو، خپلوي جوړولو، او د ذمه واری پرېکړو کولو کې پوهاوی او مهارتونه رامینځته کوي کوم چې په ښوونځي او ژوند کې د برياليتوب ملاتړ کوي. (د Washington ايالت د SEL تطبيق کولو لارښود وګورئ)

SEL د "درجي" يا د کسرونو پيژندلو لاره نه ده، او دا يوازې نصاب يا اضافه نه ده. بلکې، SEL د زده کونکو د شتمنيو د جوړولو لپاره يو ارادي طريقه ده.

SEL په مختلفو لارو د زده کړې عدل¹ ملاتړ کوي: د ماشوم په بشپړ ودې ټينګار، د زده کړې ټولنيز طبيعت ته پام اړول، د دې باور وده کول چې ټول ماشومان زده کولی شي، د ځوانانو مهارتونو ته وده ورکول ترڅو ټولنيز شرايطو ته وده ورکړي، او د زده کونکو او ښوونکو ترمنځ د اړيکو ښه کول— ټولو زده کونکو لپاره کلیدي محافظتي فاکتور.²

¹ ښوونيز عدل پدې معنی لري چې هر يو ماشوم هغه څه تر لاسه کوي چې دوی ورته د خپل بشپړ اکادميک او ټولنيز ظرفيت ته وده ورکولو لپاره اړتيا لري. د ملي برابري پروژې ويب پاڼې څخه اخيستل شوی: <https://www.nationalequityproject.org/education-equity-definition>

² Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). د شواهدو اساس چې مونږ څنګه زده کوو: د زده کونکو ټولنيز، احساساتي، او اکادميک پرمختګ ملاتړ کول. د توپير شوي ساينس پوهانو شورې لخوا د شواهدو موافق بيانونه. Washington, DC: Aspen موسسه.



د Washington ایالت د SEL معیارونه³

خان پوهاوی:	فرد د خپل احساساتو، شخصي شتمنو، د ودې ساحو، او احتمالي بهرنی سرچینو او ملاتړونو پیژندنې وړتیا لري.
د خان مدیریت:	فرد د احساساتو، فکرونو او چلندونو د تنظیم کولو وړتیا لري.
د خان اغیزمنتوب:	فرد د خپل خان هڅولو، صبر کولو او خان د وړتیا په توګه کتلو وړتیا لري.
ټولنیز پوهاوی:	فرد د مختلفو تېر حالو او کلتورونو څخه د نورو سره لید او خواخوږي کولو وړتیا لري.
ټولنیز مدیریت:	فرد د شخصي چلند او ټولنیزو تعاملاتو په اړه خوندي او جوړونکي انتخابونو کولو وړتیا لري.
ټولنیز مشغولا:	فرد نور په پام کې نیولو او د ښوونځي او ټولني په هوساینې کې د ونډې اخیستو لیاالتیا ښودلو وړتیا لري.

د Washington ایالت SEL چوکاټ: اړین عناصر او لارښود اصول

1. د اقلیم او کلتور له لارې د زده کونکي SEL ملاتړ لپاره حالات رامینځته کول.
2. SEL په خپل ډیزاین او پلي کولو کې د کورنیو، ښوونکو، د ټولني شریکانو، او ځوانانو په منځ کې همکارۍ ته اړتیا لري.
3. د بالغ ظرفیت جوړول.

برابري: هر ماشوم د خپل بشپړ ظرفیت د پراختیا لپاره هغه څه ترلاسه کوي چې دوی ورته اړتیا لري.

په کلتوري توګه پایښت: کلتور ته د زده کړې سرچینې په توګه کتل کېږي، نه د څنډ.

نړیوال ډیزاین: د زده کړې توپيرونه پلان شوي او ځای ورکړل شوي.

د صدمې په اړه خبرتیا: د صدماتو د اغیزو په اړه پوهه په پالیسي او عمل کې راغونډ شوي.

کورنی څنګه د SEL ملاتړ کولی شي؟

- ✓ د ښوونځي شریکانو، د ټولني غړو او نورو کورنیو سره اړیکې جوړې کړي ترڅو یوځای زده کړي او کلتورونه رامینځته کړي چې د هرچا لپاره د SEL ملاتړ وکړي.
- ✓ د خپل ماشوم په ښوونځي کې له ښوونکو او مدیر څخه پوښتنه وکړئ چې دوی د زده کونکو د ټولنیز احساساتي وړتیاو د ملاتړ لپاره څه کوي. ایا د والدینو لپاره فرصتونه شتون لري چې په ښوونځي کې د SEL ملاتړ لپاره ښوونځي سره ښکېل شي؟
- ✓ په Washington ایالت کې د SEL په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ. Office of Superintendent of Public Instruction's (د عامه لارښوونو د سوپرټینټ دفتر) [ویب پاڼه](#) کې د SEL سرچینې پانې څخه لیدنه وکړئ.
- ✓ د نورو والدینو سره اړیکه ونیسئ ترڅو د خپلو ماشومانو د تحصیلي او ټولنیز احساساتي هوساینې ملاتړ کولو څرنګوالي په اړه وغږیږئ.
- ✓ SEL ته وده ورکول د 2018-2020 لپاره د Washington State Parent Teacher Association's (Washington د) [WSPTA](#) وګورئ. ایالت د والدینو ښوونکو اتحادیې (WSPTA) لومړی نمبر مقننه لومړیتوب و. [WSPTA](#) وګورئ.

³ د ټولنیز او احساساتي زده کړې بنچمارک کاري ډله. (2016). *Washington's K-12*. عامه ښوونځیو کې ټولنیز احساساتي زده کړې حل کول. له <https://ospi.k12.wa.us/sites/default/files/2022-12/selworkgroup2016report.pdf> څخه اخیستل شوی



په کور کې SEL ته وده ورکول

تاسو په کور کې د SEL مهارتونو پراختیا سره مرسته کولی شئ چې خپل ماشوم دې ته وهڅوئ:

- خپل جذبات، احساسات او فکرونه وپېژني او نوم یې ورکړي.
- د کړنو مثبت او منفي پایلو پېژندنه وکړي.
- د ورځنیو تعقیب کولو وړتیا وښايي او د ستونزو حل کولو لپاره نظرونه رامینځته کړي.
- یو هدف جوړ کړي او هغه هدف ته د رسیدو په لور پرمختګ تعقیب کړي.
- د نورو لخوا څرګند شوي احساسات وپېژني.
- هغه لارې په ګوته کړي چې خلک او ډلې ورته او مختلف دي.
- د پام وړ اوریدلو مهارتونه پرته له ګډوډي څخه وښايي.
- په رنځه لارو کې د خپلمنځي شخړو د حل لپاره پېژندنه او ګامونه پورته کړي.
- د ټولني د مسؤلیت احساس څرګند کړي.

په SEL کې د والدینو او کورنیو ګډون

ښوونه وکړئ — خبرې اترې وکړئ — برخه واخلي — ولمانځئ

- ⇒ د زده کونکو سره د SEL په اړه انفر اګرافیک جوړ کړئ ترڅو د دوی والدین او کورنۍ سره شریک کړئ.
- ⇒ په بیابیلو حالتونو کې پرانیستي اړیکې ساتل: متنونه وکاروئ، تلیفون زنگونه وکړئ، ویډیو کنفرانسونه ترسره کړئ، او د والدینو او کورنۍ ملاتړ ډلې رامینځته کړئ.
- ⇒ په بیابیلو حالتونو کې پرانیستي اړیکې ساتل: متنونه وکاروئ، تلیفون زنگونه وکړئ، ویډیو کنفرانسونه ترسره کړئ، او د والدینو او کورنۍ ملاتړ ډلې رامینځته کړئ.
- ⇒ د ودې، ښکیلتیا، او ګډون په برخه کې د بریالیتوبونو لمانځلو لپاره دودونه یا معمولونه تاسیس کړئ.

د کورنیو لپاره د SEL جوړولو سرچینې

د والدینو لپاره EQ 101

یو آنلاین ماډل چې والدین کولی شي د پوهیدلو لپاره واخلي چې SEL څه شی دی او د SEL ملاتړ لارې چارې.

زړه ته پوهنه ورکول

د والدینو او ښوونکو لپاره سرچینې چې د زړه او ذهن ملاتړ کولو څرنگوالي په اړه بحث کوي.

د والدینو کیو کارتونه

هغه کارتونه چې عام ننگونې حل کوي چې والدین ممکن مختلف ټولنیز احساساتي مسلي ولري.

د NBC والدین وسیله کت

یوه ویب پاڼه چې په هر عمر کې د ماشوم د ودې لپاره وسایل، سرچینې، پوهه او مشوره وړاندې کوي.



Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

د موټر چلوونکی په کرسۍ کې کورنۍ: د والدینو لخوا پرمخ وړل شوی درسونه او د ډله ایز بنسټیز لارښوونې
یو کلتوري ځواب ورکونکی، د شتمنیو پر اساس نصاب چې د بنسټیزو لخوا د والدینو او بنسټیزو ترمنځ د ظرفیت او اړیکو جوړولو لپاره پلي کېدی شي.

د مساوي کورنۍ بنسټیز لارښوونې ستراتیژي
یوه سرچینه چې د شواهدو پر اساس د ستراتیژيو عمومي کتنه وړاندې کوي چې بنسټیز او ولسوالۍ ممکن د کورنۍ د مساوي بنسټیزو دودونو ته وده ورکړي. پدې کې په ټول هیواد کې د بنسټیزو او ولسوالیو د کړنو مثالونه شامل دي، د Washington ایالت د اوو ولسوالیو څخه د معلوماتو سره.

جواز



پرتله لږ چې بل ډول یادونه وشوه، د ټولني او ځوانانو موسسو لنډيز چې د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو سرپرست دفتر) لپاره د SEL کاري ډلې لخوا رامینځته شوی د کریټیو کامنز انتساب 4.0 نړیوال جواز لاندې جواز لري. ټول لوگو او سوداګریزې نښانې د دوی د اړوندو مالکینو ملکیت دی.

دا سرچینه ممکن ویب پاڼو ته لینکونه ولري چې د دریمې ډلې لخوا پرمخ وړل کېږي. دا لینکونه یوازې ستاسو د اسانتیا لپاره وړاندې شوي او دا د OSPI لخوا هیڅ تائید یا نظارت نه تشکیلوي یا معنی نلري.

که چېرې دا کار تطابق شي، د پام وړ بدلونونو یادونه وکړئ او بیا سرلیک ورکړئ، د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو د سرپرست دفتر) لوگو لري کړئ. لاندې انتساب چمتو کړئ:

دا سرچینه له اصلي موادو څخه اخیستل شوې وه چې د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو د سرپرست دفتر) لخوا چمتو شوي. اصلي توکو ته په وړیا توګه د OSPI ټولنیز احساساتي زده کړی ویب پاڼې باندې لاسرسی کېدی شي.

