

د Washington SEL پلي کولو لنډيز:

د پوهنې مشرانو لپاره

ټولنيز احساساتي زده کړه: د بنوونځي د ژوند د ټوکر برخه

هغه بنوونځي چې د ښه راغلاست او ټول شموله چاپيريال جوړولو باندې تمرکز کوي چې د زده کونکو تاريخونو او کلتورونو ته د درناوي له لارې د ټولو زده کونکو ټولنيز احساساتي پرمختګ ملاتړ کوي، کولی شي ځوانان د اوږدمهاله برياليتوب او هوساينې لپاره تنظيم کړي. د بنوونځي چاپيريال او د نورو سره اړيکې په نيغه توګه اغيزمن کوي چې زده کونکي څنگه زده کړه کوي او دا زده کړه څنگه پلي کوي. د مثال په توګه، زده کړه واقع کيږي:

- په خوندي او ملاتړي چاپيريال کې. کله چې زده کونکي د خپلو همکارانو او ښوونکو سره د ملاتړ او وصل احساس کوي، د دوی دماغ ډير اغيزمن فعاليت کوي، او د دوی په مغز کې عصبي شبکه پياوړې کيږي.
 - په هغه بنوونځيو کې چې عادلانه او ښه راغلاست وايونکي وي. کله چې د پوهنې مشران د بيارغونې کړنې او د زده کونکي ديسپلين طريقې کاروي کوم چې ټولنه جوړوي، زده کونکي بنوونځي ته تللو، نوم ليکنه کولو، او فارغه کيدو ډير احتمال لري.¹
 - کله چې Social emotional learning (ټولنيز احساساتي زده کړه) (SEL) په ارادې توګه د بنوونځي د ورځني ژوند هر اړخ کې ور واچول شي (په قصدي او ثابت ستراتيژيو، عملونو، او پاليسيو) کې، او د کورنيو، ټولنو، او د بنوونځي وروسته پروګرامونو سره په ملګرتيا کې واقع کيږي.
- د پوهنې مشران د دې چاپيريال رامینځته کولو زمه واري په غاړه لري، پشمول په ټول بنوونځي کښې او د بنوونځي څخه بهر وختونو کې د سيستمیک SEL شاملول.

ټولنيز احساساتي زده کړه څه شی دی؟

Social emotional learning (ټولنيز احساساتي زده کړه) (SEL) په پراخه کچه د يوې پروسې په توګه پيژندل کيږي 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 بنوونځي 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 ارادې طريقه ده.

SEL په مختلفو لارو د زده کړې عدل² 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 بنوونکو ترمنځ د اړيکو ښه کول—د ټولو زده کونکو لپاره کلبيدي محافظتي فاکتور.³

¹ Aspen موسسه (2019). له خطر سره مخامخ ملت څخه تر په اميد کې يو ملت: د ټولنيز، احساساتي، او تحصيلي پراختيا کميسيون څخه وړاندیزونه. په اميد کې يو ملت

(الجرانيو لنډيز) - د اسپين موسسه

² بنوونيز عدل پدې معنی لري چې هر يو ماشوم هغه څه تر لاسه کوي چې دوی ورته د خپل بشپړ اکادمیک او ټولنيز ظرفيت ته وده ورکولو لپاره اړتيا لري. د ملي برابری پروژې ويب پاڼې څخه اخيستل شوی: <https://www.nationalequityproject.org/education-equity-definition>

³ Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). د شواهدو اساس چې مونږ څنگه زده کوو: د زده کونکو ټولنيز، احساساتي، او اکادمیک پرمختګ ملاتړ کول. د توپير شوي ساينس پوهانو شوروا لخوا د شواهدو موافق بيانونه. Washington, DC: Aspen موسسه.



د Washington ایالت د SEL معیارونه⁴

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 بنوونځي او ټولني په هوساینې کې د ونډې اخیستو لیاوالتیا بنودلو 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، بنوونکو، 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 توپرونه 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.

"*social and emotional learning* (ټولنیزه او احساساتي زده کړه) (SEL) یو ستراتیژیک، سیستمیک نږدیکت ته اړتیا لري چې هر څوک پکې شامل وي، د ولسوالۍ او بنوونځي مشرانو څخه تر د ټولني شریکانو [او] د کورنۍ غړو پورې، په ګډه کار کوي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې زده کونکي هغه ملاتړ ترلاسه کوي چې دوی ورته اړتیا لري."⁵

اوس د ټولني او ځوانانو پرمختیایي پروګرامونو کې د SEL د ښه کولو لپاره د ننوتلو نقطې

1. اړیکي اهمیت لري. د خپلو زده کونکو سره مثبتې اړیکې جوړې کړئ. د متنوع زده کونکو کلتور او پس منظر تایید کړئ چې تاسو یې خدمت کوئ. په ټولګي کې د SEL بډایه کولو لپاره د خپلو زده کونکو کلتوري شتمنیو څخه کش کړئ.
2. شرایط اهمیت لري. زده کونکي او لویان خپل ټولنیز احساساتي مهارتونه د هغه شرایطو په پام کې نیولو سره کاروي چې په کوم کې دوی خپل ځان مومي. د SEL اوږدمهاله پلي کولو ملاتړ لپاره د زیربنا په رامینځته کولو سره پیل کړئ. د خپل

⁴ د ټولنیز او احساساتي زده کړې بنچمارک کاري ډله. (2016). *Washington's K-12*. عامه بنوونځیو کې ټولنیز احساساتي زده کړې حل کول. له <https://ospi.k12.wa.us/sites/default/files/2022-12/selworkgroup2016report.pdf> څخه اخیستل شوی

⁵ CASEL. (2019). *CASEL په ټول بنوونځي کې د SEL پلي کول: په ټول بنوونځي کې د SEL انډیکاتورونه*. - <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/indicators-of-schoolwide-sel/>



ښوونځي، کورنۍ او ټولني سره ژمنتيا او مالکيت جوړ کړي، او SEL په ټولو شرايطو کې ورواچوئ چيرته چې زده کونکي خپل ځان ومومي.

3. د ځان په اړه پوهه اهميت لري. د خپل ځان SEL وړتياوو پراختيا سره پيل وکړي. د ځان ارزونې څخه کار واخلي، لکه دا د لوی ښوونکو او مشرانو مرکز څخه، د دې منعکس کولو لپاره چې ستاسو تجربې او کلتوري تېرحال ستاسو په ښوونه څنگه اغيزه کوي.
4. د اوسني SEL کار په اړه پوهاوی اهميت لري. د SEL معيارونو، بنچمارکونو، انديکاتورونو، اړين عناصرو، او لارښود اصولو په زده کولو سره په Washington ايالت کې د اوسني SEL کار په اړه زده کړه کولو سره زده کړي. هغه لاري وپلټي چې تاسو کولی شئ معيارونه په خپل ښوونځي او د ټولگي په عملونو کې ورواچوئ. Office of Superintendent of Public Instruction's (د عامه لارښوونو د سوپريټينډنټ دفتر) SEL (OSPI's) آنلاين ماډل، د زده کړې برخه 2: د SEL ښوونځي په اوردو کې وراچول، يا د Washington ايالت د پلي کولو لارښود ته د ليدو له لارې د SEL زده کړې ماډل وکاروئ.
5. د اغيزمن SEL ستراتيژيو کارول اهميت لري. د تدريسي ستراتيژيو او د ټولگي منديريت تخنيکونه وکاروئ او ارزونه وکړي چې د ملاتړ کونکي، پاملرنه کونکي ټولگي چاپيريال ته وده ورکوي—لکه د اوکليد يونيفايډ ښوونځي ولسوالۍ څخه دا درې لاسليک SEL تمرينونه. ښوونکي او کارکونکي بايد مخکې له دې چې زده کونکو او کورنيو ته يې تشریح کړي د SEL او د برابري، زده کړې، او د ښوونځي اقليم سره د هغې په تړاو پوهه شي. د Washington آنلاين ماډل کتنه وکړي.
6. د نورو سره همکاري اهميت لري. د ښوونځي SEL پلي کولو په اړه ډيرې سرچينې شتون لري. گام په گام سرچينو څخه کار واخلي، لکه د CASEL ښوونځي لارښود، او د Washington له نورو ولسواليو سره اړيکه کې شئ چې دمخه يې SEL تطبيق کوي.

د SEL پلي کولو لپاره کلیدي نظرونه⁶

- ✓ د SEL مشرتابه ټيم جوړ کړئ چې د اړيکو جوړولو لپاره له ډيرو شراکتونو څخه جوړ وي.
- ✓ برخه اخيستونکي ښکيل کړئ او د کورنۍ-ښوونځي-ټولني مستند شراکت جوړ کړئ.
- ✓ يو ليد رامینځته کړئ چې SEL او ټول ماشوم ته لومړيتوب ورکوي.
- ✓ د SEL اړتياو او چمتوالي يو ارزونه ترسره کړئ.
- ✓ سرچيني او پاليسي د SEL سره د لويو هڅو سره هملاړی کړئ ترڅو د برابري په ملاتړ کې تعليم بدل کړي.
- ✓ د پلي کولو يو پلان جوړ کړئ چې پکې د ښوونځي اقليم او کلتور، د کلتوري پلوه دوامدار ملاتړ، او د ټولگي پر اساس څرگند طريقي شاملې دي چې SEL ته وده ورکوي.
- ✓ دوامداره مسلکي زده کړې او ملاتړ وړاندې کړئ.
- ✓ د ښه والي لپاره په وفادارۍ تمرکز کولو سره خپل SEL پرمختگ وڅاري.

⁶ OSPI. (2023). ټولنيز احساساتي زده کړه. <http://ospi.k12.wa.us/student-success/health-safety/mental-social-behavioral-health/social-and-emotional-learning-sel>



د بنوونځي په کچه د SEL سرچیني

د CASEL بنوونځي لارښود

CASEL په یوله بنوونځي کې د SEL لپاره یو ستراتیژیک، همکاري کونکي پروسه مستند کړي ده، ساحه یي ازموینه کړي، او اصلاح یي کړي. CASEL په یوله بنوونځي کې د SEL لپاره یو ستراتیژیک، همکاري کونکي پروسه مستند کړي ده، ساحه یي ازموینه کړي، او اصلاح یي کړي.

د ټولنیز، احساساتي، او تحصیلي پراختیا په اړه د اسپین موسسې ملي کمیسیون وړاندیزونه د بنوونځیو او ټولنو په جوړښت کې د SEL وراچولو څرنگوالي په اړه وړاندیزونه.

د ولسوالیو د همکاري نوښت (CDI)

د لوړ کیفیت سیستمیک SEL تطبیق کولو ته وده ورکولو لپاره د پوهې، سرچینو او وسیلو هب.

ټولنیز احساساتي زده کړه او د برابري زیاتونه او وړاندیزونه

په خپله بنوونځي کې د تعلیمي برابري ترلاسه کولو لپاره سرچیني وگورئ.

د SEL د روزنې وسیله کټ

دا وسیله کټ د بنوونیزو روزونکو، مدیرانو، او د ولسوالی مشرانو لپاره دی چې د بنوونکو/کارکوونکو سره د SEL په ورځنیو لارښوونو کې راغونډولو کې مرسته کوي.

جواز



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

دا سرچینه ممکن ویب پاڼو ته لینکونه ولري چې د دریمې ډلې لخوا پرمخ وړل کیږي. دا لینکونه یوازې ستاسو د اسانتیا لپاره وړاندې شوي او دا د OSPI لخوا هیڅ تایید 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 شوی 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 کړې ویب پاڼې](#) باندې لاسرسی کیدی شي.

