



የግዛት
የትምህርት የበላይ ተቆጣጣሪ ቢሮ



ወላጅ፣ ቤተሰብ እና ተንከባካቢ መመሪያ

እንኳን ወደ ዲሲ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት (SEL) የወላጅ፣ የቤተሰብ እና የተንከባካቢ መመሪያ በደህና መጡ! ይህ አጭር የመርጃ መመሪያ የDC SEL መስፈርቶችን በመረዳት እንዲሁም በቤት እና በትምህርት ቤት ማህበራዊ እና ስሜታዊ እድገትን እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ በማወቅ እርስዎን - ወላጆች፣ የቤተሰብ አባላት እና የዲሲ ተማሪዎች ተንከባካቢዎች - ለመደገፍ የታሰበ ነው።

ክፍል 1:- የDC K-የአዋቂ SEL መስፈርቶችን መረዳት	3
ክፍል 2:- ከትምህርት ቤት ውጭ ጥቅም ላይ የሚሉ የSEL ስልቶች	4
ክፍል 3:- ከቤት-ወደ-ትምህርት ቤት የሚደረጉ ግንኙነቶችን መገንባት	14

ይህ መመሪያ የሚከተሉትን ክፍሎች ያካትታል:-

እያንዳንዱ ክፍል ወደ አጋዥ መሳሪያዎች እና መገልገያ ጽሁፎች የሚወስዱ ማስፈንጠሪያዎች ስላሉት ተማሪዎን ራስን ማወቅ፣ ራስን ማስተዳደር፣ ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤን፣ የግንኙነት ክህሎቶችን እና የውሳኔ አሰጣጡን እና ተግባራዊነት እንዲያዳብር በቅርበት መርዳት ይችላሉ።

ክፍል 1፡ የዲሲ K-የአዋቂ SEL መስፈርቶችን መረዳት

የSEL ማጠቃለያ

SEL ልጆች እና አዋቂዎች ጤናማ ማንነቶችን ለማዳበር፣ ስሜትን ለመቆጣጠር፣ ግላዊ እና የጋራ ግቦችን ለማሳካት፣ ለሌሎች ስሜት እና ርህራሄ ለማሳየት፣ ደጋፊ ግንኙነቶችን ለመመስረት እና ለማቆየት እና ኃላፊነት የሚሰማቸው እና አሳቢ ውሳኔዎችን ለማድረግ እውቀትን፣ ክህሎቶችን እና አመለካከቶችን የሚያገኙበት እና የሚተገበሩበት ሂደት ነው (CASEL፣ 2020)።

በSEL ተነሳሽነቶች ውስጥ የቤተሰቦች፣ ትምህርት ቤቶች እና ማህበረሰቦች ንቁ ተሳትፎ ለሁሉም ተማሪዎች ሁሉን አቀፍ እና ደጋፊ

የትምህርት አካባቢን ያበረታታል። SEL ተማሪዎች ለትምህርት ስኬት፣ የተሟላ ሙያ፣ ጤናማ ግንኙነቶች እና ኃላፊነት የሚሰማው ዜግነት ለማግኘት የሚያስፈልጓቸውን አጠቃላይ ክህሎቶችን እና አዎንታዊ ማንነትን በማዳበር ላይ ያተኩራል።

በፀደይ 2024፣ የግዛት የትምህርት የበላይ ተቆጣጣሪ ቢሮ (OSSE) ከመዋዕለ ህጻናት እስከ የአዋቂ ትምህርት ለሁሉም የዲሲ ተማሪዎች የSEL መስፈርቶችን አውጥቷል። እንደ የ2023-2025 የOSSE ስልታዊ እቅድ፣ እነዚህ መስፈርቶች የተገነቡት በሁሉም የDOC ትምህርት ቤቶች ጠንካራ የSEL ትምህርትን ለማረጋገጥ ነበር። የዲሲ SEL መስፈርቶች በአምስት ዋና የብቃት ዘርፎች የተደራጁ ናቸው፡- ራስን ማወቅ፣ ራስን ማስተዳደር፣ ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤ፣ የግንኙነት ክህሎቶች እና የውሳኔ አሰጣጥ እና ተግባራዊነት። በ2024-25 የትምህርት ዘመን፣ በዲሲ የህዝብ እና የህዝብ ቻርተር ትምህርት ቤቶች ውስጥ ያሉ አስተማሪዎች በእነዚህ መስፈርቶች እና አብረው ባሉ የስኬት ጠቋሚዎች የሚመሩ ደጋፊ የትምህርት አካባቢዎችን ለመፍጠር በሁሉም የትምህርት ዓይነቶች SELን ማዋሃድ ይጀምራሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡- [የዲሲ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት \(OSSE\) \(2024\)](#)፣ ከOSSE ጋር በ SEL መስፈርቶች እና የትምህርት ቤት አካባቢ ላይ መደበኛ ያልሆነ ውይይት፣ [ወላጆች በትምህርት ላይ ያላቸውን አመለካከቶች ማጉላት \(PAVE\) \(2024\)](#)፣ ለትምህርት፣ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት (CASEL) (2019) ትብብር፣ [SEL ምንድን ነው?](#)፣ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት SEL መስፈርቶች እና የስኬት ጠቋሚዎች፡- [K-የአዋቂ ማህበራዊ እና ስሜታዊ የትምህርት መስፈርቶች](#)፣ ለSEL የCASEL መግቢያ ቪዲዮ፡- [ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት ምንድን ነው](#)

የዲሲ K-የአዋቂ SEL መስፈርቶች

ብቃት	መስፈርት
ራስን ማወቅ	<ul style="list-style-type: none"> ራስን ማወቅ የአንድን ሰው ስሜቶች እና በአንድ ሰው ድርጊቶች ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ የማወቅ፣ የመረዳት እና የመግለጽ ችሎታ ነው። ራስን ማወቅ የአንድን ሰው ግላዊ ጥንካሬዎች፣ ፍላጎቶች፣ እሴቶች እና ተግዳሮቶች የመለየት፣ አዎንታዊ ራስን ማንነት የማዳበር፣ ራስን የዕድሜ ልክ ተማሪ አድርጎ መረዳት እና አንድ ሰው እርዳታ መቼ መፈለግ እንዳለበት ማወቅን ያካትታል።
ራስን ማስተዳደር	<ul style="list-style-type: none"> ራስን ማስተዳደር የአንድን ሰው ስሜት የመቆጣጠር እና የመግለጽ፣ የግል እና የትምህርት ግቦችን የማውጣት እና የማሳካት እና በችግሮች ውስጥ የመፅናኛ ችሎታ ነው።
ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤ	<ul style="list-style-type: none"> ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤ የተለዩ እና የተለያዩ አመለካከቶች፣ ችሎታዎች፣ ዳራዎች እና ባህሎች ያላቸውን ጨምሮ ሌሎችን የመረዳት እና የማክበር ችሎታ ነው። ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤ አዎንታዊ ማህበራዊ እና የግንኙነት ክህሎቶችን የመረዳት እና የመጠቀም ችሎታን ያጠቃልላል።
የግንኙነት ክህሎቶች	<ul style="list-style-type: none"> የግንኙነት ክህሎቶች በማዳመጥ፣ በመነጋገር፣ አመለካከት የመስማት ክህሎቶችን በመጠቀም፣ ግጭትን በመፍታት እና በመተባበር አወንታዊ፣ አክባሪ እና ጤናማ ግንኙነቶችን በተለያዩ አካባቢዎች የመገንባት እና የመጠበቅ ችሎታ ናቸው።
ውሳኔ አሰጣጥ እና ተግባራዊነት	<ul style="list-style-type: none"> ውሳኔ አሰጣጥ እና ተግባራዊነት የግል ውሳኔዎችን የማድረግ እና በራስ የመመራት እርምጃ የመውሰድ ችሎታ ነው። ውሳኔ አሰጣጥ እና ተግባራዊነት የአንድ ሰው ውሳኔ በራሱ እና በማህበረሰቡ ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር የማወቅ እና የማገናኘት ችሎታን ያጠቃልላል።

ክፍል 2 ከትምህርት ቤት ውጭ ጥቅም ላይ የሚሉ የSEL ስልቶች

አስተማሪዎች እና ቤተሰቦች አብረው ሲሰሩ፣ በቤት፣ በትምህርት ቤቶች እና በማህበረሰባቸው ውስጥ የተገነቡ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ክህሎቶችን የሚያጠናክሩ ጠንካራ ግንኙነቶችን መገንባት ይችላሉ።

ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ከልጆቻቸው ጋር በደጋፊ ግንኙነቶች እና በቤት አካባቢዎች በኩል SEL ን ሞዴል አድርገው ይለማመዳሉ። በልጆቻቸው እድገት፣ ፍላጎቶች፣ ባህሎች እና ጥንካሬዎች ባለሞያዎች እንደመሆናቸው መጠን፣ ቤተሰቦች በልጆቻቸው ትምህርት ቤት የSEL ተፅዕኖ ፈጣሪ ተሟጋቾች ናቸው። እንዲሁም ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የትምህርት ቤት SEL ትግበራን በመቅረጽ ረገድ ወሳኝ አጋሮች መሆን ይችላሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡- [SEL ከቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች \(CASEL\) ጋር](#) ፣ (2024)፤ [በ SEL መምራት፡- የወላጅ መሣሪያ ስብስብ](#) (2024)፤ [የOSSE SEL መሪ](#) (2024)

[የዲቪ. K-የአዋቂ SEL መስፈርቶች](#) የተማሪዎችን ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት በቤት ውስጥ ለመደገፍ ማዕቀፍ ናቸው። ከዚህ በታች ከእያንዳንዱ ብቃት ጋር የተጣጣሙ አንዳንድ ስልቶች እና መርጃዎች እንዲሁም ከሁሉም የክፍል ደረጃዎች የስኬት አመልካቾች ናሙናዎች ናቸው።

ራስን ማወቅ

የስኬት አመልካቾች ናሙና

- የራስን ስሜቶች ያውቃል፣ ይለያል፣ ይረዳል፣ ይገልጻል ወይም ይተረጎማል።
- በግል የሚወደዱ እና የማይወደዱ ነገሮችን ይለያል፣ ፍላጎቶችን ይገልጻል፣ አወንታዊ ራስን ማንነትን ያሳያል ወይም የግል ጥንካሬዎችን ያስተላልፋል።
- ከታላቅ ጎልማሶች እና ደጋፊ የማህበረሰቡ አባላት ወይም አውታረ መረቦች ጋር ለመገናኘት መቼ ድጋፍ መፈለግ እንዳለበት ወይም መንገዶችን ይለያል።



ስልቶች እና መርጃዎች በክፍል ደረጃ

(K-2) ስሜቶች ምን እንደሚመስሉ ለልጅዎ ያሳዩ

ትንንሽ ልጆች ስለ ስሜቶች ያላቸውን ግንዛቤ እንዲያዳብሩ የሚረዳበት አስደናቂ መንገድ “የስሜቶች ገጽታዎች” ፖስተር መጠቀም ነው ወይም ከልጅዎ ጋር ፖስተር ይፍጠሩ። የተለያዩ ስሜቶችን የሚያሳዩ የተለያዩ ፊቶችን ይሳሉ። ልጅዎ አንድን ስሜት ከፖስተር አንዲመርጥ እና ለመጨረሻ ጊዜ እንደዚያ የተሰማቸው እና ምክንያቱ ምን እንደሆነ እንዲወያይ ያበረታቱት። ከዚያም፣ በአሁኑ ጊዜ የሚሰማቸውን ስሜት እና ለምን እንደሆነ እንዲገልጹ ጠይቋቸው። ይህ እንቅስቃሴ ስሜታዊ ቃላቶቻቸውን ያስፋል እና ስሜቶቻቸውን በተሻለ ሁኔታ እንዲያውቁ እና እንዲገልጹ ይረዳቸዋል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ [የ "የስሜቶች መሪ"](#) በአንክር ላይት ቴራፒ ስብስብ የቀረበ ልጆች ስሜታዊ እውቀትን እንዲያዳብሩ የሚደግፍበት አንዱ መሣሪያ ነው። ብዙ ልጆች በወቅቱ ተበሳጭተው ተሞክሯቸውን ሲገልጹ ምን ዓይነት ስሜታዊ ቃላትን መጠቀም እንዳለባቸው ይረዳሉ። የስሜቶች መሪ ምን ቃል መጠቀም እንዳለባቸው ሀሳብ ሊሰጣቸው ይችላል።
- 2 □ [ደስተኛ ሰው፡- 21 ራስን የማወቅ እንቅስቃሴዎች ለልጆች እና ወጣት ተማሪዎች](#) የተለያዩ ተግባራትን ያቀርባል ለምሳሌ ምስጋና መለማመድ፣ አዎንታዊ ማረጋገጫዎች መጠቀም እና የእይታ ስሌቶችን መስራት። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ትንንሽ ልጆች በጠንካራ ጎናቸው ላይ እንዲያተኩሩ እና ስሜቶቻቸውን በተሻለ ሁኔታ እንዲገነዘቡ ይረዳቸዋል በዚህም ራስን ማወቅ እና አዎንታዊ አስተሳሰብን ያዳብራሉ።

(3-5) ውስብስብ ስሜቶችን ለመጠቆም መጽሐፍትን ወይም ቴሺን ተጠቀም

የተረት መጽሐፍትን በማንበብ ወይም ፊልሞችን እየተመለከቱ የገጸ ባህሪያቱን የስሜት ልዩነት አጽኖኦት ለመስጠት ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ። አንድ ገጸ ባህሪ ለምን እንዲህ ባለ መልኩ እንደሚሰማው በመጠየቅ ልጅዎን ያሳትፉት። ለምሳሌ፣ አንድ ገጽ ባህሪ በልደት ድግሳቸው ላይ ስላልተጋበዙ በክፍል ጓደኛቸው ቀንተው ቢጎዱ ብለው ያሰሱ።

ስለራሳቸው ስሜቶች ብዙም ግንዛቤ ለሌላቸው ልጆች፣ በገጸ ባህሪያቱ እና በልጅዎ ልምዶች መካከል ያለውን ተመሳሳይነት በመሳል ተጨማሪ እርምጃ ይውሰዱ። እንዲህ ማለት ይችላሉ፣ “ይህ ገጽ-ባህሪ አንተን ያስታውሰኛል ምክንያቱም ሰዎች ሲያገኙላቸው ይወዳሉ — ጥሩ አድማጮች ናቸው!” ወይም “ይህ ገጽ ባህሪ የቀድሞ ጓደኞችህ አንዳቸውም ክፍልህ ውስጥ ስላልነበሩ ተቸንቀህ የነበረበትን ጊዜ ያስታውሰኛል። የልጅዎን ተሞክሮዎች ከገጸ ባህሪያቱ ስሜቶች ጋር ማዛመድ የበለጠ የራስ ግንዛቤን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ [የስኬት መንገዶች መመሪያ](#) እንደ ስሜቶችን መፈተሽ፣ ራስን ማመስገንን መጻፍ እና ጥንካሬዎችን እና ተግዳሮቶችን መወያየት ያሉ ተግባራትን ያሳያል። እነዚህ ልምዶች ልጆች ስሜቶቻቸውን እንዲለዩ እና እንዲረዱ፣ ስሜታዊ ቁጥጥርን እና እራስን ማወቅን ለማበረታታት የተነደፉ ናቸው።
- 2 □ [ለህፃናት ራስን የማወቅ የቀመር ሉሆኖች](#) ልጆች ጥንካሬዎቻቸውን እና ተግዳሮቶቻቸውን እንዲረዱ ለመርዳት የተዘጋጁ ሊወርዱ የሚችሉ የቀመር ሉሆኖች ናቸው። የቀመር ሉሆኖቹ ልጆች ስሜቶቻቸውን እና ሀሳቦቻቸውን እንዲያንጸባርቁ ያበረታታሉ፣ ለወደፊቱ ፈተናዎችን እንዲት መቅረብ እና ማሸነፍ እንደሚችሉ ወይይቶችን ያመቻቻል።
- 3 □ የድባኔ እና ባይፖሪ ድጋፍ ህብረት [የስሜት ሁኔታ ቡድን ፕሮግራም](#) አዋቂዎች ከልጆች ጋር ስለ ስሜቶች አወንታዊ ውይይት እንዲያደርጉ ለመርዳት በይነተገናኝ እና ሊወርዱ የሚችሉ መርጃዎችን ያቀርባል።



(6-11) ልጅዎ የሚሰማውን ሳይሆን እርስዎ የሚያዩትን ነገር ይነገሩት።

ለልጅዎ እርስዎ የሚተረጉሙትን ከመነገር ይልቅ የሚመለከቱትን ነገር እንዲገልጽ ይርዱት። ለምሳሌ፣ “እንደተለመደው የምትደሰት ስላልመሰለክ ወደዚያ ፓርቲ ስለመሄድ ያለመስማማት ስሜት የተሰማህ ይመስላል” ወይም “ስለ ፈተናው አልተጨነኩም ትላለህ፣ ነገር ግን ለማጥናት ስትሞክር በጣም ትቀነጠነጣለህ” ማለት ይችላሉ። የሚያዩትን ነገር በመግለጽ፣ አስተያየት እየተቀበሉ እያሉ እርስዎ የተናገሩትን እንዲያርጩ፣ እንዲያብራሩ ወይም እንዲክዱ እድል ይሰጧቸዋል። ይህ አካሄድ “በእርግጥ ወደዚያ ፓርቲ መሄድ አትፈልግም፣ አይደል?” ወይም “ስለዚህ ፈተና አልተጨነኩም ብዬ አለምንም” ከማለት ይለያል።

የመገልገያ ጽሁፎች፦

- 1 □ አዎንታዊ ስነ አዕምሮ፦ [18 ምርጫ የራስ ግምት የቀመር ለሆኑ እና ተግባራት](#) የተነደፉት ታዳጊ ወጣቶች አሉታዊ ራስን ማውራትን እንዲቃወሙ እና ለራስ ርህራሄ ማድረግን እንዲያዳብሩ ለመርዳት ነው።
- 2 □ [የታዳጊ ወጣቶች ጤና](#) ለታዳጊዎች ለራሳቸው ያላቸውን ግምት ከፍ ለማድረግ ተግባራዊ ምክሮችን ይሰጣል ለምሳሌ ከሚደግፉ ጓደኞች ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ ለራስ ደግ መሆንን መለማመድ እና ሊደረሰባቸው የሚችሉ ግቦችን ማውጣት። እንዲሁም ጤናማ የራስን ምስል ለመገንባት ስልቶችን እየሰጡ በጭንቅላታቸው ውስጥ ያለውን ድምጽ የመረዳት እና የመቆጣጠርን አስፈላጊነት ያብራራል።
- 3 □ እነዚህ [ሁኔታዎች እና የጥያቄ ማበረታቻዎች](#) ታዳጊዎች በማንነታቸው ላይ እንዲያስቡ እና አዲስ ግንኙነቶችን ሲፈጥሩ የራሳቸውን ፍላጎቶች እንዲገነዘቡ ይረዷቸዋል።
- 4 □ እነዚህም ለውጥ ማምጣት (Bring Change 2 Mind) ታዳጊ ወጣቶች የአእምሮ ጤና ስጋቶችን እና በሕይወታቸው ውስጥ ለተለያዩ ሰዎች ምን እንደሚሰማቸው ለማብራራት እንዲረዳቸው ማበረታቻዎችን የሚያስገኙበት እና ሺዲዮዎችን የሚመለከቱበት ነፃ [የግግር መሣሪያ](#) ያቀርባል።



ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት በኋላ (12-አዎቂ) ህይወት

ከልጅዎ ጋር የወደፊት (ወይም የአሁኑ) የድህረ-ሁለተኛ ደረጃ ተሞክሮዎቻቸው እንዴት የራሳቸውን ግንዛቤ እና ግቦቻቸውን እንደቀረጹ ይግለጹ። ትምህርታዊ እና/ወይም የግል ተግዳሮቶችን ሲቃኙ ጥንካሬዎቻቸውን፣ ድክመቶቻቸውን እና አዳዲስ ማንነታቸውን በመገንዘብ ስለ ራሳቸው ያላቸውን ግንዛቤ እንዲጠነክሩ እንዴት ማበረታታት ይችላሉ?

የመገልገያ ጽሁፎች፦

- 1 □ አዎንታዊ ስነ አዕምሮ በነጻ ሶስት [የስሜት ብልህነት ልምምዶችን](#) ይሰጣል። እነዚህ በሳይንስ ላይ የተመሰረቱ ልምምዶች የአንድን ሰው ስሜቶችን የመረዳት እና የመስራት ችሎታን ሊያሳድጉ ይችላሉ ነገር ግን የተማሪዎችን የስሜት ብልህነት ለማሳደግ መሳሪያዎችን ሊሰጡዎትም ይችላሉ።
- 2 □ [የላቀ ራስን ማወቅን ለማዳበር የተቀናጀ አካሄድ](#) ስለ SEL ሳይንስ ጥልቅ ማብራሪያ እና ለማሰስ በራስ የመመራት መንገዶችን ያቀርባል።

የስኬት አመልካቾች ናሙና

- ስሜቶችን ለመቆጣጠር ራስን የመቆጣጠር ስልቶችን ይለያል እና መጠቀምን ይለማመዳል።
- በእድገት አስተሳሰብ ተግዳሮቶችን እና እንቅፋቶችን ያቀርባል።
- የአጭር እና የረጅም ጊዜ ግቦችን እና እነዚያን ግቦች ላይ ለመድረስ ስልቶችን ከድጋፍ ጋር ወይም ያለ ድጋፍ ይለያል ወይም ያዘጋጃል።
- በአንድ ሰው አካባቢ ወይም ፍላጎት ላይ ውሳኔዎችን ወይም ልምዶችን ተግባራዊ ያደርጋል።

(K-2) ራስን የማስተዳደር ጥሩ ምሳሌ ሁን

አብዛኛዎቹ ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የሚያበሳጩ ጊዜዎች ያጋጥሟቸዋል። በእነዚህ ጊዜያት፣ ለመረጋጋት አጭር እሴት እንደሚመለሱ ለማሰብ ይህንን እሴት ይጠቀሙ። ልጅዎ እራሱን ለማረጋጋት እርምጃዎችን ሲወስዱ ይመለከታል እና ይህንን ዘዴ የመጠቀም እድሉ ሰፊ ነው። እንዲሁም እራሱን በሚያረጋጉበት ጊዜ ከልጅዎ ጋር መነጋገር ይችላሉ። “የተወሰኑ ጥልቅ ትንቢቶችን ወስዳለሁ እና 1፣ 2፣ 3 እቆጥራለሁ” ለማለት ያስቡበት። ልጅዎን ስለራስ አስተዳደር ለማስተማር በጣም ጥሩ ከሆኑ መንገዶች አንዱ እራሱን ሞዴል በማድረግ ነው።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ለታዳጊ ልጆች 12 ራስን የመግዛት ስልቶች](#) ልጆች ሰውነታቸውን፣ ስሜቶቻቸውን እና አስተሳሰቦቻቸውን እንዲቆጣጠሩ ለመርዳት እንደ አናባቢ ድምጾችን መዘመር፣ እንደ እንስሳት መንቀሳቀስ እና ጥንቃቄ የተሞላበት ጨዋታዎችን መጫወትን የመሳሰሉ የተለያዩ ስልቶችን ያቀርባል።
- 2 [የትላልቅ ስሜቶች](#) ዝርዝር ትንንሽ ልጆች ስሜታቸውን እንዲገነዘቡ እና እንዲሰይሙ ይህም ስሜቶቻቸውን ይበልጥ እንዲቆጣጠሩ ሊረዳቸው ይችላል።
- 3 ባህሪን ለማስተዳደር የቻይልድ ማይንድ ኢንስቲትዩት [ጠቃሚ ምክሮች](#) መመሪያ የተወሰኑ ልጆች በአንዳንድ ባህሪዎች ለምን እንደሚቸገሩ እና እንዴት በተሻለ ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ እንዲረዱ ለወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ግንዛቤዎችን እና ክህሎትን የሚገነቡ ተግባራትን ያቀርባል።

(3-5) ልጅዎ እንዲረጋጋ የሚረዳ ቦታ ወይም ዘዴ ይለዩ

ለልጅዎ ተፈጥሯዊ የማረጋጋት ስልቶች ትኩረት ይስጡ። ለምሳሌ፣ በትራስ ወይም ብርድ ልብስ መመቻቸት ሊፈልጉ ወይም ከሚያስከፋ ሁኔታዎች ሊርቁ ይችላሉ። እነዚህን ተፈጥሯዊ ዝንባሌዎች መረዳት በሌሎች ጊዜያት እንደዚህ አይነት ባህሪያትን ለማበረታታት ይረዳዎታል። እንዲሁም እንዲረጋጉ ልዩ ቦታ መለየት እና እንዲሰይሙት ማድረግ ይችላሉ። ለምሳሌ "አስተማማኝ ቦታ" ወይም "የሰላም ማእዘን"። ልጅዎን እራሱን እንዲያረጋጋ የተወሰነ ጊዜ ቢወስድ ምንም ችግር እንደሌለው ማስተማር አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ መነሳሳት እንዲያገኙ ያበረታታዋል። ልጅዎ ከመናደዱ በፊት ይህንን ዘዴ መለማመዱ ጥሩ ነው ስለዚህ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ በቀላሉ ወደሱ ይመለሳሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ለቤተሰቦች የተመራ ማሰላሰል](#) እንደ ቤተሰብ ከልጆች እና ከራሳችን ጋር የማረጋጋት ስልቶችን ለመለማመድ ልንጠቀምበት እንችላለን።
- 2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ ራስን ለመቆጣጠር ይረዳል። [የቻይልድ ማይንድ ኢንስቲትዩት](#) ልጆች ያለፈው ወይም የወደፊቱ ላይ ከማተኮር ይልቅ በአሁን ጊዜ ላይ እንዴት ማተኮር እንዳለባቸው የሚያስተምሩ ትኩረት የመስጠት እንቅስቃሴዎችን ያቀርባል። ለአንዳንድ ቤተሰቦች፣ የወላጅ እና ተንከባካቢ የስልጠና ፕሮግራሞችም ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።
- 3 Mindset Works ልጆች የእድገት አስተሳሰብን እንዲያዳብሩ ለማገዝ ተንከባካቢዎች ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ቁልፍ ሀረጎችን በማቅረብ [ወላጆች በቤት ውስጥ የእድገት አስተሳሰብን እንዴት ማሳደግ እንደሚችሉ](#) ያብራራል።





(6-8) ልጅዎ ድርጊቶቻቸው የሚያስከትሉትን መዘዞች እንዲገነዘቡ እና ለወደፊት መሻሻል ግቦችን እንዲያስቀምጡ ይርዷቸው

በዚህ ደረጃ፣ በሮችን በሃይል መዘጋት፣ መጮህ ወይም በቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ላይ ስሜቶችን በተግባር መግለጽ ሊከሰት ይችላል። ልጅዎ ከቁጣው ሲረጋጋ፣ ተግባራቸው በእነሱ ላይ እንዴት እንደሚንፀባረቅ እና ቤተሰቡን እንደሚሳዳ ያነጋግሩት። ለምሳሌ፣ በሮችን በሃይል መዘጋት ታናናሽ ወንድሞችን እና አህቶችን ወይም የቤት አንስሳትን ሊያስፈራ እንደሚችል ማስረዳት ይችላሉ። ተመሳሳይ ሁኔታን በተሻለ ሁኔታ ያስተናገዱበትን ጊዜ ይጥቀሱ። ራስን የማስተዳደር ክህሎቶቻቸውን በማጉላት እና ድርጊታቸው እንዴት በሌሎች ላይ ተጽእኖ እንደሚያሳድር በማብራራት እና አመለካከቶችን በመቅረጽ ራሳቸውን ጨምሮ በእነርሱ ጉዳይ ላይ ባህሪያቸው የሚያሳድረውን ተጽእኖ ለመረዳት መሳሪያዎችን ትሰጣቸዋለሁ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 በቤት ውስጥ ሀላፊነቶችን ለመሸከም ጊዜው ሲደርስ፣ [የኃላፊነቶች ሰንጠረዥ](#) በቤቱ ውስጥ ያላቸውን ሚናዎች ለመቆጣጠር የታዳጊ ልጆች ክህሎቶችን ማስተማር ይችላል። እንዲሁም ይህ መሳሪያ በእያንዳንዱ እድሜ ያሉ የእድገት ደረጃዎችን ለመረዳት ይረዳዎታል።
- 2 የመካከለኛና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ብዙውን ጊዜ ኃይለኛ ስሜቶች ያጋጥማቸዋል፤ ራስን መቆጣጠሪያ መሳሪያዎች በቁጥጥር ውስጥ እንዳሉ እንዲሰማቸው ሊረዳቸው ይችላል። ለታዳጊዎች እና ወጣቶች አንዳንድ [የስሜት ደንብ እንቅስቃሴዎች](#) እዚህ አሉ።
- 3 ቤተሰቦች ልጆቻቸው ወደፊት ባህሪን በተሻለ ሁኔታ ለመቆጣጠር፣ በትምህርት ለመሻሻል እና ሌሎች አስፈላጊ የህይወት ክፍሎችን ለመፍታት [እውነተኛ ግቦችን እንዲያወጡ እና እንዲደርሱ](#) ማገዝ ይችላሉ።

(9-11) ልጅዎን በውጥረት አስተዳደር ይርዷት

ልጅዎ ዕድሜው እየገፋ ሲሄድ፣ በጣም አስገዳጅ ከሆኑ የኮርስ ስራዎች ወይም ከፍ ካሉ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ማህበራዊ ጫናዎች የተነሳ መጨነቅ ሊጀምሩ ይችላሉ። ጭንቀትን የሚቀንሱባቸውን መንገዶች በማግኘት ሊረዷቸው ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ስለ ፈተና ከተጨነቁ ከመምህራ ጋር አስቀድመው እንዲነጋገሩ ወይም አብረው ከሚማሩት ልጅ ጋር እንዲያጠኑ ይጠቁሙ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጭንቀትን ለመቆጣጠር ጥሩ መንገድ ነው። ብዙ ሰዎች በቀላሉ በእግር መሄድ ወይም መሮጥ ውጥረትን ለማስታገስ እንደሚረዱ ይገነዘባሉ፣ ስለዚህ በሚቀጥለው ጊዜ ልጅዎ የተጨነቀ ወይም የተበሳጨ በሚመስልበት ጊዜ በእግር ጉዞ እንዲቀላቀልዎት ይጋብዙት!

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ለታዳጊ ወጣቶች የጭንቀት አስተዳደር ማሳሰቢያዎች](#) ታዳጊዎች እራሳቸውን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ እንዲያስታውሱ የሚያግዝ አጭር የግንዛቤ ካርታ ነው።
- 2 [ጭንቀትን ለመቆጣጠር የሚረዱ 10 ደረጃዎች](#) ለታዳጊዎች ለጭንቀት ሁኔታዎች ምላሽ መስጠት እና አእምሯዊ እና አካላዊ ደህንነታቸውን መንከባከብን በተመለከተ ምክሮችን ይሰጣል።

(12-አዋቂ) ሥራ / ሕይወት ማመጣጠን

ከልጅዎ ጋር በሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የመጨረሻ አመት የትምህርት ፍላጎቶችን፣ ከመደበኛ ስርዓተ ትምህርት ውጭ ያላቸውን ቁርጠኝነቶች፣ እና የግል ደህንነትን ለማመጣጠን የሚጠቀሙባቸውን ስልቶች ይወያዩ። እነዚህን ስልቶች በማሻሻል እና በአስጨናቂ ጊዜያት ጤናማ የስራ እና የህይወት ሚዛንን በመጠበቅ እንዴት እነሱን መደገፍ እንደሚችሉ ያስሱ። ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ባለፈ ራስን የማስተዳደር ክህሎቶችን እንዴት በህይወታቸው ላይ ተግባራዊ ለማድረግ እንዳሰቡ በመጠየቅ እነዚህን ውይይቶች ያጠናክሩ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 ከአሜሪካ የልብ ማህበር የተገኘው [የጭንቀት አስተዳደር የመሳሪያ ስብስብ](#) ጭንቀትን ለመቆጣጠር አጠቃላይ ስልቶችን ያቀርባል፣ ይህም ጥልቅ የአተነቀረስ ዘዴዎችን፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን እና የማህበራዊ ግንኙነቶችን አስፈላጊነትን ያካትታል። አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ከጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር መገናኘት እና ለመዝናናት ጊዜ መውሰድ እና የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች የአእምሮ እና የአካል ጤናን መጠበቅ ያለውን ጥቅም ያሳያል።
- 2 የቻይልድ ማይንድ ኢንስቲትዩት [ለኮሌጅ በትምህርት ብቻ ሳይሆን በስሜት የሚያዘጋጅ የመሳሪያ ስብስብ](#) ለወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ልጆቻቸውን የመቋቋሚያ ስልቶችን በማዳበር፣ አካላዊ እና ስሜታዊ ደህንነትን በመቆጣጠር እና ስለ ወደፊት በማቀድ እንዲደግፉ ምክሮችን ይሰጣል።

የስኬት አመልካቾች ናሙና

- የሌሎችን የሰውነት ቋንቋ ያነባል እና ምላሽ ይሰጣል። ስሜቶችን የሚያመለክቱ የቃል እና የቃል ያልሆኑ ምልክቶችን ይለያል። ወይም ቃላት እና ድርጊቶች በሌሎች ስሜቶች ላይ ያላቸውን ተፅእኖ ያውቃል።
- ለሌሎች አሳቢነትን ወይም መተሳሰብን ይለያል። እውቅና ይሰጣል። ይገልጻል። ወይም ያሳያል።
- በሰዎች እና በባህሎች ውስጥ ተመሳሳይነቶችን እና ልዩነቶችን ያውቃል። በልዩነት ላይ ተመስርተው የግለሰቦችን እና ቡድኖችን የተለያዩ ልምዶችን ይለያል።
- ከተማሪዎች እና ከአዋቂዎች ጋር ጤናማ ግንኙነቶችን ይለያል። ለሌሎች ፍላጎቶች የሚሟገቱበትን መንገዶች ይለያል። ወይም በትልቁ ማህበረሰብ ውስጥ በዜግነት እድሎች ውስጥ መሳተፍ ያለውን ሚና ይገመግማል።



(K-2) ስሜቶችን መለየት እና ግንኙነትን ማዳበር

ልጅዎን ስለአካል ቋንቋ፣ ስሜቶች እና መተሳሰብ ለማስተማር ጥሩ የሆነው መንገድ "ስሜቶችን የመገመት" ጨዋታ መጫወት ነው። የተለያዩ የፊት መግለጫዎች ያላቸውን ፍላጎት ካርዶችን ይጠቀሙ ወይም ሌሎችን የሚጎዱ ስሜቶችን እና ባህሪያትን በወረቀት ላይ ይጻፉ። ልጅዎ ከኮፍያው ውስጥ አንዱን እንዲመርጥ እና አንድ ሰው በካርዱ ላይ ባለው ስሜት ወይም አገላለጽ ምን ሊሰማው እንደሚችል በየተራ እንዲያስመስል ያድርጉ። ይህ ጨዋታ አንድ ልጅ ለመናገር ፈቃደኛ በማይሆንባቸው ርዕሰ ጉዳዮች ላይ ውይይቶችን ለመጀመር ይረዳል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [Embrace Race](#) ትንንሽ ልጆችን የአድልዎ፣ ልዩነት እና ማህበራዊ ፍትህ ጽንሰ-ሀሳቦች የማስተዋወቅን አስፈላጊነት ያሳያል እና ቤተሰቦች ጠቃሚ ንግግሮችን ለመጀመር እንዲጠቀሙበት መጣጥፎችን፣ መመሪያዎችን፣ ፖድካሰቶችን እና አጫጭር የአዲሱ ታሪኮችን ያቀርባል።
- 2 ቤተሰቦች ህጻናት ግንኙነቶችን እንዲገነቡ፣ እራሳቸውን እንዲያዩ እና የሌሎችን ተምክሮ እንዲረዱ ታሪኮችን በመጠቀም [የማንነት ስሜታቸውን እንዲያዳብሩ እና እንዲያሳድጉ](#) መርዳት ይችላሉ።

(3-5) የተለያዩ አመለካከቶችን ይወያዩ

ልጅዎ የሌሎችን አመለካከት እንዲረዳ እና እንዲያከብር ለማገዝ፣ ስለሚያነቡት መጽሐፍ ወይም በቅርብ ጊዜ ስለዩት የቴሌቭዥን ትርጉሙ ወይም ፊልም ከእነሱ ጋር ይነጋገሩ እና ታሪኩ ከሌላ አቅጣጫ ቢጻፍ ምን ሊፈጠር እንደሚችል ይጠይቁቸው። እንዲሁም በአካባቢዎ ቤተመግባራት ሂደት ከልጅዎ ስለሚለዩ ሰዎች መጽሐፎችን፣ ማንነታቸውን የሚያረጋግጡ መጽሐፎችን ወይም አድልዎን የሚያጋልጡ እና የማህበራዊ ፍትህ አሸናፊዎችን የሚያሳሉ መጽሐፎችን ማግኘት ይችላሉ። ይህን በማድረግ፣ ልጅዎ ህይወትን በተለያዩ መነጻጽሮች እንዲያይ እና የመተሳሰብ እና የመረዳት አቅሙን እንዲገነባ እያስተማሩት ነው።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [Embrace Race](#) ቤተሰቦች ስለ ዘር፣ አድልዎ፣ ማህበራዊ ፍትህ እና ብዙሃነት ከትናንሽ ልጆች ጋር "የሚያስብ፣ በመረጃ የተደገፈ እና ደፋር" ውይይቶችን እንዲያደርጉ ለመርዳት የተግባር መመሪያዎችን፣ የተቀዱ ታሪኮችን፣ የበይነ መረብ ትምህርታዊ ጉባዔዎችን እና ፖድካሰቶችን ያቀርባል።
- 2 [የግጭት አፈታት፡ ለልዩነቶች እንዲት በትክክል መፍትሄ እንደሚፈልጉ](#) የቪዲዮ መርጃ ወጣቶች ግጭትን ለመፍታት ሲቃረቡ ከግምት ውስጥ የሚያስገቧቸውን የተቀዱ ጽሁፎችን ያቀርባል።

(6-11) የጎረሞሳ ልጅዎን የባህል እና የማህበረሰብ ግንዛቤ ያሳድጉ

በሲቪክ ተሳትፎ ላይ የሚያተኩሩ የባህሪ ፈቃደኞች ፕሮጀክቶች ታዳጊዎች እና ታዳጊዎች ለህብረተሰባቸው የኃላፊነት ስሜት እንዲኖራቸው እና ቁርጠኝነትን እንዲያዳብሩ ይረዳሉ። እነዚህ ፕሮጀክቶች በአካባቢ አስተዳደር ውስጥ መሳተፍን፣ የጥብቅና ቡድኖችን መቀላቀል ወይም ለማህበረሰብ አገልግሎት ድርጅቶች በፈቃደኝነት መስራትን ሊያካትቱ ይችላሉ። በእንደዚህ ዓይነት ተግባራት ውስጥ መሰማራት ስለ ማህበራዊ ጉዳዮች ጥልቅ ግንዛቤን ያሳለብታል፣ ንቁ ዜግነትን ያበረታታል እና ለጋራ ጥቅም አስተዋጾ ማድረግን ያበረታታል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 የታዳጊ ወጣቶች በጎ ፈቃደኝነት የሲቪክ ተሳትፎ እና የባህል ግንዛቤ ክህሎቶችን ለማዳበር ኃይለኛ ስልት ነው። [የክንቲባውን የዲሲ የባህሪ ፈቃደኞች እድሎችን አቅርቦት](#) ድህረ ገጽ ያስቡ እና በዲሲ ውስጥ የማህበረሰብ አገልግሎት እድሎችን ለማግኘት በልጅዎ ዕድሜ ያጣሩ።
- 2 ወደ [ስሚዘሶኒያን አናቶስቲያ ኮሚኒቲ ሙዚየም](#) የቤተሰብ ጉዞ ያድርጉ፣ ልጆች እራሳቸውን በሚያስደስት እና "በታላቁ የዲሲ ክልል ውስጥ ካለ አድል በጣም ሩቅ የሆኑ ሰዎች የተረሱ ታሪኮች ውስጥ" ውስጥ መስጠም ይችላሉ። ቤተሰቦች ስለ ደስታ፣ ተማሪዎችን፣ ልዩነት እና የብዙ የዲሲ ማህበረሰቦች የበለጸገ የባህል ታሪክ ይማራሉ።
- 3 [የዋርድ ቅርስ መመሪያዎች](#) የዋሽንግተን፣ ዲሲ ይፋዊ የእግር ጉዞ መንገዶች ናቸው እና ከ20 በላይ ሰፈሮችን እና ስምንት ቀጠናዎችን የተለያዩ ማህበራዊ ታሪክ ይዘዋል። በሥዕላዊ መግለጫው ላይ ያለው መመሪያ ዋርድ በጊዜ ሂደት እንዲት እንደተቀየረ ያሳያል። እንዲሁም በአካባቢው ያሉ ታሪካዊ ንብረቶችን እና ሌሎች ጠቃሚ ቦታዎችን ያሳያል።

(12-አዋቂ) መጽሐፍ ይክፈቱ፣ ዓለምን ይክፈቱ

ልጅ የሁለተኛ ደረጃ ከትምህርቱን ከጨረሰ በኋላ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉትን የተለያዩ ማህበረሰቦች እና አመለካከቶች ከግምት ያስገቡ። ለሌሎች አመለካከቶች ጥልቅ ግንዛቤን እና ርህራሄን እንዲያዳብሩ፣ አካታች ባህሪያትን እና ትርጉም ያለው ግንኙነቶችን እንዲያዳብሩ እንዴት መርዳት ይችላሉ? ዓለምን ከትምህርት ቤት ውጭ ስለማስተዳደር ጥልቅ ሃሳቦችን ለማካተት የልጅዎን የድህረ-ሁለተኛ ደረጃ አቅድ እንቅስቃሴዎች ይጠቀሙ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 Monmouth University Guggenheim Memorial Library [የሚመክሩ የብዝሃነት፣ ፍትሃዊነት፣ የማካተት እና የባለቤትነት መጽሐፍት ዝርዝር](#) ያቀርባል። ዝርዝሩ በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች እና ወጣት አዋቂዎች የባህል መነጻጽሮቻቸውን እንዲያሰፉ የሚረዱ ጽሁፎችን እና አንባቢዎች የመድብለ ባህላዊ አመለካከቶችን በሕይወታቸው ውስጥ እንዲያካትቱ የሚመሩ መጽሐፍትን ያጠቃልላል። እያንዳንዱ አስተያየት እንዲሰጥባቸው የውይይት ጥያቄዎች ያላቸውን መጽሐፍት ይይዛል።
- 2 ይህ [የሥነ ምግባር አመራር ገለጻ](#) የበሰሉ አዋቂዎች በዙሪያቸው ያለውን ዓለም ሲያስሱ በግል እሴቶቻቸው ላይ እንዲመሰርቱ ያደርጋል።



የስኬት አመልካቾች ናሙና

- ከሌሎች ጋር በሚሰሩበት ጊዜ የትብብር ባህሪያትን ያሳያል፣ ንቁ የማዳመጥ ክህሎቶችን ይለማመዳል፣ ተስማሚ ግንኙነትን ይቀርባል፣ ወይም ግጭቶችን ለመከላከል እና ለመፍታት ክህሎቶችን ይጠቀማል።
- ጤናማ ግንኙነቶችን ለመጠበቅ ስልቶችን ይለያል፣ ያሳያል፣ ይገነባል ወይም ይለማመዳል።
- ለሌሎች ያካፍላል፣ ከእኩዮች ጋር ይተባበራል፣ ወይም የቡድን ስራን እና በህብረት ችግሮችን መፍታትን ይለማመዳል።



(K-2) ስለ ዓደኝነቶች ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ

ልጅዎን ስለ ዓደኝነቶቹ እና በዓደኛ ውስጥ ዋጋ ስለሚሰጧቸው ችሎታዎች ይጠይቁ። ለምሳሌ፣ “ከትምህርት ቤት በኋላ ከዚህ ዓደኛ ጋር ጊዜ ማሳለፍ የምትወደው ለምንድነው?” ወይም “ለእንተ ጥሩ ዓደኛ የሚያደርጋቸው ምንድን ነው?” ብለው መጠየቅ ይችላሉ እንዲሁም የማይወዷቸውን ባህሪያት እና እንዴት ለሌሎች ጥሩ ዓደኛ እንደሆኑ እንደሚያምኑ ይጠይቁ። እንደ “ዓደኛህ የሚያሳዝንህ ነገር ተናግሮ ያውቃል?” እይነት ጥያቄዎች ልምዶቻቸውን እና ስሜቶቻቸውን ለመረዳት ሊያግዝዎ ይችላሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ Keep Connected ወላጆችን፣ ቤተሰቦችን፣ ተንከባካቢዎችን እና ልጆችን በጥልቀት እንዲገናኙ እና እርስ በርስ በደንብ እንዲግባቡ የሚያግዝ ግንኙነት የሚገነቡ ተግባራት ያለው [ነጻ ጠቃሚ ምክሮች እና ግንኙነት ገንቢዎችን መመሪያ ለቤተሰቦች](#) ይሰጣል።
- 2 □ UNICEF በትናንሽ ልጆች ጤናማ የግንኙነት ክህሎቶችን ለመገንባት [9 ምክሮችን](#) ይሰጣል።

(3-5) 'ሳንድዊች' የሚለውን ዘዴ ተጠቀም

ልጅዎን ንግግሮችን እንዴት እንደሚይዝ ለመምራት በተለይም ግብረ መልስ ሲሰጡ ወይም ችግሮችን ሲፈቱ “ሳንድዊች ዘዴ” መጠቀምን ከግምት ያስገቡ። ይህ ዘዴ በምስጋና እና በአዎንታዊ መደምደሚያ መካከል ያለውን አስተያየት ወይም ችግር “ማስገባትን” ያካትታል። ለምሳሌ፣ ልጆችህ ዓደኛው እንደበደላቸው ከተሰማው፣ “ዓደኝነታችንን በጣም አደንቃለሁ፣ እና ሁልጊዜም ለእኔ ደግ ነህ” በሚል አዎንታዊ አስተያየት ጀምረው” ይሁን እንጂ በሌላኛው ቀን ምሳሌ ላይ ስትጮህብኝ፣ ሃዘን ተሰምቶኛል” በማለት ችግሩን መናገር ይችላሉ። “ዓደኛ ሆነን እንድንቀጥል እፈልጋለሁ፣ ስለዚህ አንድ ነገር የሚረብሽዎት ከሆነ ያሳውቁኝ እና ከመሰጠቴት ይልቅ ችግሩን በጋራ እንፈታለን” በማለት መደምደም ይችላሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ ትንንሽ ልጆች የግንኙነት ክህሎቶችን ሲገነቡ ምን እንደሚጠበቅ የእድገት [የመርጃ ሉህ](#) እዚህ አለ።
- 2 □ ልጅዎ ስሜታቸውን እንዲያውቁ፣ ችግሮችን ለመፍታት እና መፍትሄዎችን እንዲያዳብሩ ለማገዝ ይህን ቀላል [የችግር አፈታት ሂደት](#) ይጠቀሙ።

(6-8) ከታዳጊዎች ጋር ይገናኙ፡- የእግር ጉዞ ያድርጉ

ከእራት በኋላ ለቤተሰብ የእግር ጉዞ የሚሆን የተወሰነ ጊዜ ያዘጋጃ፣ ቢያንስ በሳምንት 2-3 ጊዜ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ማድረግን በማቀድ። በእግር በሚጓዙበት ጊዜ ልጅዎን በንቃት በማዳመጥ ላይ ያተኩሩ። መሳተፍዎን ለማሳየት እንደ ፈገግታ እና ጭንቅላት መነቅነቅ ያሉ ምልክቶችን ይጠቀሙ። ልጅዎ የሆነ ነገር ሲያካፍል በራስዎ ቃላት የተናገሩትን ይድገውት። ለምሳሌ፣ “ዛሬ በትምህርት ቤት ደክሞኝ ነበር” ቢሉ፣ “ትምህርት ቤት ደክሞዎት ነበር? ምን ያመጣው ይመስልሃል?” ብለው መመለስ ይችላሉ ይህ አካሄድ እርስዎ ትኩረት እንደሚሰጡ እና ለስሜታቸው እንደሚያስቡ ያሳያል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ የማህበረሰብ ጤና ምክር ቤት [አዎንታዊ ወላጅነት፡- ከልጆችዎ ጋር ጤናማ ግንኙነት መገንባት](#) ጽሑፉ ጤናማ ግንኙነቶችን ለመገንባት እና ለማቆየት እና ዓለምን በብቃት ለመቋቋም የሚያስፈልጉትን ባህሪያት እና ክህሎቶች በማስተማር ከልጆችዎ ጋር እንዴት በአዎንታዊ መልኩ እንደሚሰሩ ያሳያል።
- 2 □ Keep Connected ከልጆቻቸው ጋር ንግግሮችን ለመጀመር አዋቂዎች የራሳቸውን ስሜቶች እና ተሞክሮዎቻቸውን እንዲረዱ እና እንዲያወጡ የሚያግዙ ነፃ [Talk About It የሚሉ የውይይት አስጀማሪ ካርዶችን](#) ያቀርባል።

(9-11) በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኘውን ልጅዎን ሌሎችን የመረዳት ክህሎት ያሳድጉ

ከመካከለኛ ደረጃ ወይ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት መሄድ ለማንኛውም ወጣት ፈታኝ ሽግግር ሊሆን ይችላል። ብዙ እኩዮች ካሉት ትልቅ ትምህርት ቤት ጋር መላመድ እና ለመጀመሪያ ጊዜ በርካታ የመማሪያ ክፍሎችን ማሰብን ሊያካትት ይችላል። ልጅዎ በዚህ አዲስ ማህበራዊ አካባቢ ውስጥ እርግጠኛ አለመሆን እና ጓደኛ ስለማፍራት ሊጨነቅ ይችላል። ከልጅዎ ጋር በመነጋገር እና ሁሉም ሰው ተመሳሳይ ፈተናዎች እንደሚገጥማቸው በማስረዳት፣ እኩዮቻቸውን በተሻለ ሁኔታ እንዲረዱ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው ውስጥ የመረዳዳትን አስፈላጊነት አፅንዖት መስጠት ይችላሉ። ጓደኝነቶችን መፍጠራቸውን በራሳቸው ፍጥነት ይደግፉ እና ማህበራዊ ፈተናዎቻቸውን እንዲያሸንፉ ያበረታቷቸው።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ከታዳጊ ወጣቶች ጋር የሚደረጉ የጠንካራ ውይይቶች](#) መርጃ ጤናማ ግንኙነቶችን እና አስቸጋሪ ውይይቶችን እንዴት ያካሂዳሉ በሚሉ ውይይቶች ላይ በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ልጆቻቸው እንዴት እንደሚያሳትፉ ለወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ተግባራዊ ምክሮችን ይሰጣል።
- 2 [ለታዳጊ ፓርቲዎች የወላጅ መመሪያ](#) በፓርቲዎች ላይ የግንኙነት ግፊቶችን እየተጋፈጡ ያሉ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎችን ለመደገፍ ተንከባካቢዎች መመሪያ ይሰጣል።

(12-አዋቂ) አስተያየት መስጠት እና ማሻሻል፡- በየዓመቱ የሚታተም የአእምሮ መጽሐፍ

በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ባለፉት አራት ዓመታት ውስጥ ልጅዎ ከቤተሰብ እስከ ጓደኝነቶች - ያዳበራቸው ግንኙነቶች ላይ አስተያየት ይሰጡ። ውስብስብ ማህበራዊ እንቅስቃሴን ለመዳሰስ፣ ግጭቶችን በዲፕሎማሲያዊ መንገድ ለመፍታት እና ወደፊት ለግል እና ለሙያዊ እድገታቸው አስተዋዕጽ የሚያበረክቱ እርስ በርስ የሚደጋገፉ ግንኙነቶችን በማጎልበት እንዴት ሊረዷቸው ይችላሉ?

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 እነዚህ [የቤተሰብ ግንኙነት ጥያቄዎች](#) ከገንዘብ አያያዝ ጀምሮ እስከ ተግባራት ክህሎቶች ሁሉንም ነገር ይሸፍናሉ እንዲሁም ለትላልቅ ወጣቶች የቤተሰብ ተለዋዋጭነት ግንዛቤን ይሰጣሉ።
- 2 አንዳንድ ግንኙነቶች ትላልቅ ወጣቶች ራሳቸውን ችለው ለመኖር ሲዘጋጁ ከአውነታው የራቁ ተስፋዎችን ያስቀምጣሉ። [ይህ ቪዲዮ ፍጽምናን እና የአዋቂዎችን ህይወት አውነታዎች ያመለክታል።](#)



የስኬት አመልካቾች ናሙና

- ለችግሮች ሊሆኑ የሚችሉ መፍትሄዎችን ግምት ውስጥ ያስገባል ወይም ያመነጫል።
- ግለሰቦች ምርጫ እንዳላቸው እና የአንድ ሰው ምርጫ ወይም ባህሪ የሚያስከትለውን አወንታዊ እና አሉታዊ ውጤቶች ይገነዘባል።
- ኃላፊነት የሚሰማቸው ምርጫዎችን ያደርጋል፤ በራስ የመመራት እርምጃ ይወስዳል ወይም በውሳኔ አሰጣጥ ውስጥ የግል ሀላፊነትን ያሳያል።
- ለደህንነት የሚጠበቁትን ነገሮች ይለያል ወይም ግምት ውስጥ ያስገባል፤ የውጭ ተጽእኖዎች በውሳኔ አሰጣጥ ላይ እንደት ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ይገነዘባል ወይም ይገመግማል።



(K-2) ስለ ውጤቶቹ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ

ከልጅዎ ጋር ስለሚከተሉት ውጤቶች መወያየት ለወደፊቱ የራሳቸውን ውሳኔ ለማድረግ የሚረዱ መሳሪያዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል። እንደ “ዛሬ ኮታችንን ውጪ ባንለብስ ምን የሚሆን ይመስለኝኋል?” ወይም “በሰዓቱ ካልተኛህ ነገ በትምህርት ቤት ምን ሊሰማህ ይችላል?” የሚሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁ የተለያዩ አመለካከቶችን ማሰስ የልጅዎን የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎቶች ያሳድራል። ተግባሮቻቸው ሌሎችን እንደት እንደሚነኩ መረዳት ኃላፊነት የሚሰማቸው ምርጫዎችን ለማድረግ ወሳኝ ነው። ድርጊታቸው ስለሚያስከትላቸው መዘዞች ማስተማር ርህራሄን እና ኃላፊነት የሚሰማውን ውሳኔ ለማድረግ ይረዳል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ለጥልቅ አስተሳሰብ የወላጆች መመሪያ](#) ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ትናንሽ ልጆችን በተለያዩ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ በሚደረጉ ውይይቶች በማሳተፍ እና ሀሳባቸውን እንዲገልጹ በማበረታታት ጥልቅ የማሰብ ክህሎቶችን እንዲያሳድጉ ለማድረግ ይረዳቸዋል። የእውቀት (ኮግኒቲቭ) እና ስሜታዊ እድገትን ለማሳደግ የልጆችን ሀሳቦች በቁም ነገር የመውሰድን አስፈላጊነት ያሳያል።
- 2 ትንንሽ ልጆችም እንኳ በቤተሰብ ውሳኔ አሰጣጥ ውስጥ መሳተፍ ይችላሉ፤ ይህም የተግባራዊ እና የእኔ ስሜታቸውን ያሳድራል። ሊታሰብባቸው የሚገቡ [ሦስት ደረጃዎች](#) እዚህ አሉ።

(3-5) ልጆችህ ጥሩ ውሳኔዎችን ሲያደርግ ይጠቁሙ።

ልጆች ብዙውን ጊዜ ውሳኔዎችን እንደሚያደርጉ አይገነዘቡም። ጥሩ ምርጫዎችን ማመገስ ልጅዎ አሳቢ ውሳኔዎችን ማድረጉን እንዲቀጥል ያበረታታል። በተጨማሪም፣ ያደረጓቸውን አወንታዊ ውሳኔዎች በማጥቀስ እና ለምን እነዚያን ምርጫዎች እንዳደረጉ በማሰስ ስለ ልጅዎ ቀን ለመወያየት ጊዜ ይውሰዱ። ይህ አካሄድ ስለ ውሳኔ አሰጣጥ እና ተጽእኖው ያላቸውን ግንዛቤ ያጠናክራል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 [ተማሪዎች ጥሩ ውሳኔ እንዲያደርጉ የሚረዱ መሳሪያ](#) ተማሪዎች ጥቅሞቹን እና ጉዳዮችን በመመዘን ምርጫቸውን እንዲገመግሙ የሚረዱ የውሳኔ ሰጭ ማትሪክስ ያስተዋውቃል።
- 2 በልጅ ፕሬዘዳንት [ቪዲዮ](#) ውሳኔ አሰጣጥን በተመለከተ እና ለልጅዎ ሊያጋሩ ስለሚችሉት ውጤቶች ከባድ ምርጫዎችን ማድረግ።

(6-8) ከመካከለኛ ደረጃ ተማሪዎ ጋር ስለተጠያቂው የመስመር ላይ ባህሪ ይነጋገሩ

አብዛኛዎቹ ጎረምሳዎች የኤሌክትሮኒክስ መሳሪያዎችን እና ማህበራዊ ሚዲያዎችን ይጠቀማሉ፤ ይህም ተገቢውን የመስመር ላይ ባህሪ ማስተማርን አስፈላጊ ያደርገዋል። ይህንን እድል የዲጂታል ዘመን ህይወታችንን እንደት እንዳሳደገው ለመወያየት ይጠቀሙ፤ ነገር ግን የአንድ ሰው የመስመር ላይ አሻራ እንደሚቀጥል እና እንደ ከተለጠፈ ለመሰረዝ የማይቻል መሆኑንም እንዲሁ ያስታውሷቸው። ደግ መሆን እና ጉልበተኝነትን መቃወም አስፈላጊ መሆኑን በማጥቀስ፣ ምንም እንኳን የአኩሪ ግፊት መቃወም ማለት ቢሆንም የመስመር ላይ ጉልበተኝነትን ችግር ይናገሩ። የማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀማቸውን ይከታተሉ እና የመስመር ላይ "ጓደኛዎች" ከአውነተኛ ህይወት ጓደኞች የተለዩ መሆናቸውን ግልጽ ያድርጉ። በዕለት ተዕለት እና ዲጂታል ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ከሰዎች ጋር የመግባባት ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ያበረታቷቸው።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 ይህ [የወላጅ የማህበራዊ ሚዲያ መመሪያ](#) ልጅዎን ለማበረታታት፣ ዲጂታል ግንዛቤን ለማሳደግ እና ጤናማ የአዕምሮ ልማዶችን ለማዳበር የወቅቱን የማህበራዊ ሚዲያ አዘማኚዎችን እና ተግባራዊ ሊሆኑ የሚችሉ ስልቶችን መከታተያ ይሰጣል።
- 2 [ልጅዎ የአቻ ግፊትን እንዲቆጣጠር ይርዱት](#) እነሱን ለመደገፍ የውሳኔ አሰጣጥ ምክሮችን ያያዝ ትልቅ መርጃ ነው።

(9-11) ከታዳጊ ልጅዎ ጋር አስተማማኝ እና ብልህ ምርጫዎችን ይግለጹ

ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት አካላዊ ጤናን እና ኃላፊነት የጎደለቸው ውሳኔዎች የሚያስከትለውን መዘዝ በተመለከተ አስተማማኝ እና ብልህ ምርጫዎችን ስለማድረግ ውይይት ለመጀመር ተስማሚ ጊዜ ነው። አደንዛዥ ዕጾች እና አልኮሆል በትምህርት ውጤታቸው፣ በስፖርቶች እና በአጠቃላይ ጤንነታቸው ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ። ዕጾች በደህንነታቸው ላይ ሊያደርሱ የሚችሉትን አሉታዊ ተጽእኖዎች ይወያዩ እና ለአደጋ ከሚያጋልጡ ባህሪያት አማራጮችን ያስሱ። ለምሳሌ፣ ከጠጣ ወይም አደንዛዥ እጽ ከሚጠቀም ሰው ጋር መኪና ውስጥ ከመግባት ይልቅ ሁልጊዜም እርስዎን ወይም ሌሎች የቤተሰብ አባላትን ወደ ቤት እንዲያደርሱዎት መጥራት እንደሚችሉ አጽንኦት ይሰጡ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

1። [ጽሁፉ የታዳጊ ወጣቶች አዕምሮ፡ ባህሪ፣ የችግር አፈታት እና ውሳኔ መስጠት](#) በወጣት አእምሮ ውስጥ በውሳኔ አሰጣጥ ሂደታቸው ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩትን ባዮሎጂካል ልዩነቶች ያብራራል። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ያሉ ወጣቶች ለምን በችሎ አርምጃ ሊወስዱ እንደሚችሉ እና ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች እነዚህን የእድገት ለውጦች በመረዳት የተሻለ የውሳኔ አሰጣጥ ችሎታን እንዲያዳብሩ እንዴት እንደሚረዱት ግንዛቤዎችን ይሰጣል።

2። [Talk It Out](#) የሚያተኩረው ታዳጊ ወጣቶች በውሳኔ አሰጣጥ ሂደቶች ውስጥ በማሳተፍ እና ኃላፊነታቸውን እንዲወጡ በማበረታታት ራሳቸውን እንዲችሉ ማድረግ ላይ ነው። ታዳጊዎች ከውድቀታቸው እንዲማሩ የመፍቀድ ጥቅማጥቅሞችን አጽንዖት ይሰጣል እና ለወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ልጆቻቸው አሳቢ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ የሚረዱ ምክሮችን ይሰጣል።



12-አዎቂ) ማሰልጠን ለስፖርቶች ብቻ አይደለም።

በቅርቡ በራሳቸው ስለወሰኑት ውሳኔ ከልጅዎ ጋር ሃሳብ ይሰጡ። ሊሆኑ የሚችሉ ውጤቶችን በመተንተን፣ የስነምግባርን አንድምታዎችን ግምት ውስጥ በማስገባት እና ከእሴቶቻቸው እና የረጅም ጊዜ ግቦቻቸው ጋር የሚጣጣሙ ምርጫዎችን ለማድረግ እንዴት እነሱን መደገፍ እንደሚችሉ ተወያዩ። የውሳኔ አሰጣጣቸውን አወጋጃዊ ገጽታዎች በማጥፋት ሃሳብ ወደመስጠት ሂደቱን እንድት ላይ ይለፉ። ወደፊት በመረጃ የተደገፈ ውሳኔ የማድረግ ችሎታቸውን ለማጠናከር ያደረጓቸውን የታሰቡ ምርጫዎችን እውቅና ይሰጡ እና ያወድሱ።

የመገልገያ ጽሁፍ፡-

1። [የኮሌጅ-እድሜ ያለው ልጅ ከእርስዎ ምን ይፈልጋል?](#) ከሁለተኛ ደረጃ በኋላ በሚደረጉ ውሳኔዎች ሲታገሉ የትላልቅ ወጣቶች ወላጆችን፣ ቤተሰቦችን እና ተንከባካቢዎችን ለመደገፍ ፅንሰ ሀሳቦችን ይሰጣል።

ክፍል 3፡ ከቤት ወደ ትምህርት ቤት የሚደረጉ ግንኙነቶች መገንባት

በአስተማሪዎች እና በቤተሰቦች መካከል የትብብር ሽርክናዎችን መፍጠር ሁሉም አዋቂዎች የተማሪን የትምህርት፣ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ክህሎት እድገትን ለመደገፍ እንዲሰባሰቡ ምቹ ሁኔታዎችን ለመፍጠር ይረዳል። በትምህርት፣ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት (CASEL) የትብብር ማዕቀፍ ውስጥ እንደተገለጸው ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ከፍተኛ ጥራት ያለው ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርትን ተግባራዊ ለማድረግ አስፈላጊ ናቸው። በዚህ ክፍል ውስጥ ያሉት መርጃዎች በተለይ ወላጆችን፣ ቤተሰቦችን እና ተንከባካቢዎችን በሁሉም የክፍል ደረጃዎች ከት/ቤት ሰራተኞች ጋር እንዲገናኙ ለማድረግ የተዘጋጁ ናቸው።



ስልቶች እና መርጃዎች

አሳቢ ጥያቄዎችን በመጠየቅ በትምህርት ቤት SELን በተሻለ ሁኔታ ይረዱ

SEL ከአለት ተአለት ተግባራቸው ጋር የተዋሃደ በመሆኑ ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ፣ አስተያየት እንዲሰጡ እና ከልጃቸው አስተማሪዎች ጋር እንዲተባበሩ ይበረታታሉ። ስለ SEL የተወሰኑ እና የታለሙ ጥያቄዎችን መጠየቅ የልጅዎን ማህበራዊ እና ስሜታዊ እድገት ከትምህርት ቤት ሰራተኞች ጋር ለመወያየት ይረዳዎታል።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ [ትምህርት ቤቶች የሚጠየቁ ጥያቄዎች](#) ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የልጃቸው ትምህርት ቤት ደህንነቱ የተጠበቀ እና ሩህሩህ የሆነ የትምህርት ቤት ማህበረሰብን ለማፍራት ምን እያደረገ እንዳለ ለመወያየት ድጋፍ ይሰጣል።

ከትምህርት ቤት ሰራተኞች ጋር አወንታዊ መግቢያ መመስረት

ይህ የደብዳቤ አመንጨ ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች ለልጃቸው አዲስ ትምህርት ቤት ወይም አስተማሪ አወንታዊ መግቢያ እንዲፈጥሩ ለመርዳት የታለመ ነው። ከመጀመሪያ ጀምሮ ጠንካራ የወላጅና የትምህርት ቤት ግንኙነት በመፍጠር ትምህርት ቤቶች እና ቤተሰቦች ለተማሪው ማህበራዊ እና ስሜታዊ ደህንነት የሚቻለውን ሁሉ ድጋፍ የሚያደርግ ውጤታማ አጋርነት መሰረት ሊጥሉ ይችላሉ።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- ፳፡፡ [ውድ የአስተማሪ ደብዳቤ የመስመር ላይ መሳሪያ](#) ከልጃቸው አዲስ አስተማሪ ወይም የትምህርት ቤት ሰራተኛ ጋር ውይይት እንዲጀምሩ ለወላጆች፣ ለቤተሰቦች እና ለተንከባካቢዎች ድጋፍ ይሰጣል።
- ፳፡፡ [ወደ ትምህርት ቤት የመመለስ ደብዳቤ የመጻፍን](#) ድፍ ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የልጃቸውን ፍላጎቶች እና ጥንካሬዎች ለትምህርት ቤቱ በማስተላለፍ ይረዳቸዋል።

ውጤታማ የቤተሰብ እና የአስተማሪ ስብሰባዎችን ያዘጋጁ

በወላጆች፣ ቤተሰቦች፣ ተንከባካቢዎች እና አስተማሪዎች መካከል የትብብር ግንኙነትን በማጎልበት፣ ትምህርት ቤቶች ለእያንዳንዱ ተማሪ ድጋፍን ማበጀት ይችላሉ። ይህ መሳሪያ የተነደፈው ወላጆች እና ተንከባካቢዎች ለቤተሰብ-አስተማሪ ጉባኤዎች ሲዘጋጁ ለማበረታታት እና በልጃቸው ማህበራዊ፣ ስሜታዊ እና አካዳሚያዊ እድገት ላይ ወቅታዊ መረጃ እንዲኖራቸው ለመርዳት ነው።

የመገልገያ ጽሁፎች፡-

- 1 □ [የቤተሰብና የመምህር ስብሰባ እቅድ መሳሪያ](#) ወላጆች፣ ቤተሰቦች እና ተንከባካቢዎች የአስተማሪና የወላጅ ስብሰባዎችን እንዲያዘጋጁ እና የልጃቸውን እድገት ለመለካት መረጃ የሚያገኙበት መንገዶችን ያቀርባል።
- 2 □ [ለስብሰባዎች ለመዘጋጀት ጠቃሚ ምክሮች](#) የወላጅ-ትምህርት ስብሰባዎችን ለማመቻቸት ዘጠኝ ምክሮችን ይሰጣል።

የዲ.ሲ. የማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት ክብ

የማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት (SEL) በትምህርት ቤቶች፣ በቤቶች እና በማህበረሰቦች መካከል ባሉ ትክክለኛ ሽርክናዎች የተማሪዎችን ደህንነት በማስቀደም አስተማማኝ እና ጤናማ የትምህርት አካባቢዎችን ያበረታታሉ።



ራስን ማወቅ

ስሜቶችን፣ ጥንካሬዎችን፣ እሴቶችን እና ተግዳሮቶችን ያውቃል፣ ይረዳል እንዲሁም ይገልጻል እና ራስን የሁል ጊዜ ተማሪ አድርጎ በመቀበል አዎንታዊ የራስ ማንነትን ያዳብራል።

ራስን ማስተዳደር

ስሜቶችን ይቆጣጠራል እንዲሁም ይገልጻል፣ የግል እና የትምህርት ግቦችን ያወጣል እንዲሁም ያሳካል እና በተግዳሮቶች ተግባር ይሰራል።

ማህበራዊ እና ባህላዊ ግንዛቤ

አዎንታዊ ማህበራዊ እና የተግባራዊ ክህሎቶችን በመጠቀም የሌሎችን የተለያዩ አመለካከቶች፣ ችሎታዎች እና ባህሎች ይረዳል እንዲሁም ያከብራል።

የግንኙነት ክህሎቶች

በማዳመጥ፣ በመነጋገር፣ አመለካከትን የመቀበል ክህሎቶችን በመጠቀም፣ ግጭትን በመፍታት እና በመተባበር አዎንታዊ፣ አክባሪ እና ጤናማ ግንኙነቶችን መገንባት እና መጠበቅ።

የውሳኔ እድገት እና ተግባራዊነት

ውሳኔዎችን መወሰን እና ውሳኔዎች በአንድ ሰው እና በማህበረሰቡ ላይ እንዲያሳድሩ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ለማወቅ እና ለማግኘት በራስ የሚመራ እርምጃ ይወስዳል።

የ DC SEL መሪ ከትምህርታዊ፣ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት ትብብር (CASEL) የተወሰደ ነው።



የግዛቱ የትምህርት የበላይ ተቆጣጣሪ ቢሮ
1050 First Street, NE, Washington, DC 20002

