

# SEL ለወላጆች / ለአሳዳጊዎች

በርቀት ትምህርት ወቅት፣ በቤት ውስጥ የማህበራዊ ስሜታዊ ትምህርት

## SEL ምንድን ነው?

ማህበራዊ ስሜታዊ ትምህርት ወይም SEL ልጆች እና አዋቂዎች የሚከተሉት እንዲያደርጉ የሚያስችል ትምህርት ነው፡ **ስሜቶች** መረዳት፣ **ግቦች** ማሳካት፣ **ርህራሄ** ማሳየት፣ አዎንታዊ **ግንኙነቶች** መኖር፣ ተጠያቂነት ያላቸው **ውሳኔዎች**።

## በመጀመሪያ ራስዎን ይንከባከቡ

ከቪድ-19 በሕይወታችን ላይ ጭንቀትን ጨምሮ ለራስዎ ቸር ይሁኑ። ስሜትዎን ለማስተዋል ጊዜ ይስጡ እና ለጤንነትዎ የሚጨምሩ እና ውጥረትን የሚቀንሱ ነገሮችን ያድርጉ።

## በቤት ውስጥ SEL ን ይደግፉ

### እርስዎ የእነሱ ሞዴል እንደሆኑ ያስታውሱ

እርስዎ በሕይወትዎ ውስጥ ላሉት ወጣቶች ትልቅ ሞዴል ነዎት። እርስዎ የሚያደርጉትን እንደሚያደርጉ እና እርስዎ የሚሉትን እንደሚናገሩ ያስታውሱ።

### የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ያዘጋጁ

ከወጣቶች ጋር የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን መፍጠር በስሜቶቻቸው፣ በትምህርት ሥራዎቻቸው፣ በቤት ውስጥ ሥራዎቻቸው እና በግንኙነታቸው ሊረዳቸው ይችላል። ስለ ስነምግባር ስምምነቶችን ማድረግ ልጆች ምን እንደሚጠብቁ እና እርስዎ ምን እንደሚጠብቁ እንዲያውቁ ያስችላቸዋል። ለማገናኘት እና ለማክበር የጊዜ ሰሌዳ ያስቀምጡ።!

### ተፈታታኝ ሁኔታዎችን ይጠብቁ

ወጣቶች ስኬታማ እንዲሆኑ የሚፈልጉትን እንዲያገኙ በማድረግ አንዳንድ ተግዳሮቶችን መከላከል ይችላሉ፣ ግን ፍጹም የሆነ ዕቅድ የለም። ተፈታታኝ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ በሚሠራው እና በማይሠራው ላይ በመመርኮዝ ማስተካከል ችግር የለውም።

### አላማ ያዘጋጁ

ወጣቶች ምን ማከናወን እንደሚፈልጉ እና ግባቸው ላይ ሲደርሱ ምን እንደሚሰማቸው እንዲያስቡ ይርዷቸው። በሂደት ላይ እድገታቸውን ማክበርን የሚያካትት እቅድ እንዲያውጡ ይርዷቸው። ጥረታቸውን ያበረታቱ!

### ስለ ስሜቶች ይናገሩ

ስለ ስሜቶች በመደበኛነት ማውራት ወጣቶች በፈተና ወቅት የሚሰማቸውን እንዲናገሩ እና ለሌሎችም ርህራሄ እንዲኖራቸው ይረዳል።

### እረፍት ይውሰዱ

ቀኑን በእንቅስቃሴ፣ በማንፀባረቅ፣ በፈጠራ እንቅስቃሴዎች ወይም በጨዋታዎች መከፋፈል አዕምሮዎች፣ አካላት እና መንፈሶች በጥሩ ሁኔታ

የልጆች አካላዊ እንቅስቃሴ እና የአስተሳሰብ ቪዲዮዎች ለማየት ወደ Go Noodle [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)  
የልጆች ጭንቀት እና የአስተሳሰብ ቪዲዮዎች ለማየት ወደ Cosmic Kids [www.cosmickids.com](http://www.cosmickids.com)  
ዕድሜያቸው ከ2-8 ለሆኑ ልጆች እና አዋቂዎች እንቅስቃሴዎች እና ምክሮች ለማየት ወደ PBS Kids for Parents [www.pbs.org/parents](http://www.pbs.org/parents)  
የወጣቶች መሳሪያዎች BEAM – Black Emotional and Mental Health Collective [beam.community/tool-kits-education](http://beam.community/tool-kits-education)

እንዲቆዩ ይረዳቸዋል።

### ችግሮችን በደግነት ይፍቱ

በሚፈጠሩበት ጊዜ ወጣቶች እና አዋቂዎች ምን እንደሚሰማቸው ለመገንዘብ እና ትንፋሽ ለመውሰድ ለአፍታ መቆም ጠቃሚ ነው።

**ልጆች ነገሮችን ራሳቸው እንዲሰሩ ለማሰልጠን ይሞክሩ።** ቀላል ጥያቄዎችን መጠየቅ ብዙውን ጊዜ ልጆች መፍትሔዎችን እንዲፈልጉ ሊረዳቸው ይችላል። እንዲሁም ልጆች በግጭቶች ወቅት እርስ በእርስ እንዲነጋገሩ መጠየቅ ይችላሉ፣ ይህንን በአክብሮት እንዲያደርጉት ለመርዳት በዙሪያቸው ይቆዩ።

### ፍቅርን ያሳዩ

ለወጣቶች ያለዎትን ፍቅር መናገር እና ማሳየት፣ ከነሱ ጋር ለመገናኘት እና እነሱ ምን ያህል አስፈላጊ መሆናቸውን እንዲሰማቸው ለማገዝ ምርጫ መንገድ ነው!

