

家长/监护人的 SEL

远程学习期间在家中的社交情感学习

什么是 SEL?

社交情感学习或 SEL 是儿童和成年人都要学习的：了解**情绪**，**实现目标**，表现出**同情心**，建立正面的关系**關係**，做出**负责的决策**。

首先照顾好自己

COVID-19 给我们的生活增添了压力，对自己好一点。花一些时间注意自己的感受，并做一些可以增加健康并减轻压力的事情。

在家里支持 SEL

记住，你是他们的榜样

你是年轻人在生活中的榜样。请记住，他们会模仿你做的事情，说你说的话。

设计常规与

年轻人一起制定常规可以帮助他们改善感情，学业，做家务和建立人际关系。达成有关行为的协议可以帮助孩子知道要做什么和你对他们的期望。安排时间与人联系和庆祝！

预期会有挑战

你可以通过确保年轻人拥有成功所需要的东西来避免一些困难和挑战，但是没有一个是完美的。遇到挑战时，可以根据有效方法和无效方法来进行调整。

设定目标

帮助年轻人想像自己想要实现的目标以及实现目标时的感受。支持他们制定的计划，包括庆祝自己的进步。鼓励他们的努力！

谈感受

定期谈论情感可以帮助年轻人说出他们在挑战中的感受，并向他人展示同情。

尝试与年轻人进行日常感情检查。在一起，你可以...

停下来注意你的感觉。注意你的**身体感觉**，**思想和情绪**。考虑一下你的感受如何影响你的工作。决定要做什么才能保持或改变你的感觉。

休息一下

通过运动，反思，创造性活动或娱乐来把一天的时间分开，可以帮助大脑，身体和精神保持良好状态。

Go Noodle www.gonoodle.com 儿童运动和正念视频

Cosmic Kids www.cosmickids.com 儿童瑜伽和正念视频

PBS Kids for Parents www.pbs.org/parents 带有 2-8 岁儿童的成人活动和提示

BEAM-黑人情绪和心理健康 beam.community/tool-kits-education 青少年工具

以善良解决问题

当出现问题时，年轻人和成年人能停下来，注意他们的感觉和呼吸是很有帮助。

当他们自己解决问题时，**请尝试引导孩子**。提出简单的问题通常可以帮助孩子提出解决方案。你还可以提示孩子在冲突中尝试互相交谈，坚持不懈地帮助他们互相尊重。

展示爱

说出并表达出你对年轻人的爱是一种很好的联系方式，可以帮助他们感受到自己的重要性！

