

# SEL cho Cha Mẹ/Giám Hộ

Học Tập Cảm Xúc Xã Hội tại Nhà trong khi Học Tập Từ Xa

## SEL là gì?

Học tập cảm xúc xã hội hay SEL là cách học mà trẻ em và người lớn làm để: hiểu **cảm xúc**, đạt được **mục tiêu**, thể hiện **sự đồng cảm**, có **mối quan hệ tích cực**, đưa ra **quyết định** có trách nhiệm.

## Chăm Sóc Bản Thân Trước

COVID-19 tạo thêm căng thẳng cho cuộc sống của chúng ta, hãy tử tế với chính mình. Dành thời gian chú ý đến cảm xúc của bạn và làm những việc giúp bạn khỏe mạnh và giảm sự căng thẳng.

## Hỗ Trợ SEL tại Nhà

### Hãy nhớ rằng Quý Vị là Tấm Gương của Các Em

Quý vị là một tấm gương mạnh mẽ cho những người trẻ tuổi trong cuộc sống của quý vị. Hãy nhớ rằng các em sẽ làm những gì quý vị làm và nói những gì quý vị nói.

### Lập Thói Quen

Tạo thói quen với những người trẻ tuổi có thể giúp các em về cảm xúc, bài tập ở trường, việc nhà và các mối quan hệ. Đưa ra thỏa thuận về hành vi có thể giúp trẻ biết những gì mong đợi và những gì quý vị mong đợi. Đặt thời gian vào lịch trình để kết nối và chúc mừng!

### Lường Trước Những Thách Thức

Quý vị có thể ngăn chặn một số thách thức bằng cách đảm bảo những người trẻ tuổi có những gì các em cần để thành công, nhưng không có kế hoạch nào là hoàn hảo. Khi những thách thức nảy sinh, quý vị có thể điều chỉnh dựa trên những gì hiệu quả và những gì không.

### Đặt Ra Các Mục Tiêu

Giúp những người trẻ tuổi hình dung những gì các em muốn đạt được và cảm xúc của mình khi đạt được mục tiêu. Hỗ trợ các em lập một kế hoạch bao gồm tán dương sự tiến bộ của các em trong suốt chặng đường. Khuyến khích sự nỗ lực của các em!

### Nói Về Cảm Xúc

Nói về cảm xúc thường xuyên giúp những người trẻ tuổi nói lên cảm giác của các em khi gặp thử thách và có sự đồng cảm với người khác.

**Hãy thử làm một cuộc kiểm tra cảm xúc hàng ngày** với những người trẻ tuổi. Cùng nhau, chúng ta có thể...

Dừng lại để nhận biết cảm giác của mình. Chú ý đến **cảm giác cơ thể**, **suy nghĩ**, **cảm xúc** của mình. Hãy nghĩ xem cảm xúc của quý vị ảnh hưởng như thế nào đến những gì quý vị đang làm. Quyết định xem quý vị sẽ làm gì để giữ hoặc thay.

### Nghỉ Giáo Lao

Chia một ngày với các hoạt động vận động, suy ngẫm, sáng tạo hoặc vui chơi có thể giúp não bộ, cơ thể và tinh thần luôn khỏe mạnh.

Go Noodle [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com) Movement and mindfulness videos for kids

Cosmic Kids [www.cosmickids.com](http://www.cosmickids.com) Yoga and mindfulness videos for kids

PBS Kids for Parents [www.pbs.org/parents](http://www.pbs.org/parents) Activities and tips for adults with kids ages 2-8

BEAM – Black Emotional and Mental Health Collective [beam.community/tool-kits-education](http://beam.community/tool-kits-education) Tools for teens

### Giải Quyết Vấn Đề bằng Sự Tử Tế

Khi có vấn đề, người trẻ tuổi và người lớn nên dừng lại để nhận biết cảm xúc của họ và hít thở.

**Hãy thử hướng dẫn trẻ** khi các em tự giải quyết mọi việc. Đặt những câu hỏi đơn giản thường có thể giúp trẻ đưa ra giải pháp.

Quý vị cũng có thể nhắc các em nói chuyện với nhau khi xung đột, nán lại để giúp các em giải quyết một cách tôn trọng.

### Thể Hiện Tình Yêu Thương

Nói và thể hiện tình yêu thương của mình với những người trẻ tuổi là một cách tuyệt vời để kết nối và giúp các em cảm thấy mình quan trọng như thế nào!