

与您的孩子谈一谈 社会和情感学习 (SEL) 筛查

这一指南将帮助您准备好就[社会和情感学习筛查](#)的结果与您的孩子进行一场对话。您是孩子的第一位老师，也是学校的重要合作伙伴。我们共同努力，以培养学生在课堂内外取得成功所需的社会和情感技能。

学生们每学年将参加两次筛查，来反思自己的社会和情感技能以及学校社区帮助他们感到受重视、被包容和支持的程度。这些结果是基于您的学生在某一特定时间内的经历和感受。这并不是一个独立的评估。在您已了解的关于您孩子的信息之外，社会情感筛查又提供了另一种信息来源。您可以根据需要与您孩子的学校联系，合作开展下一步的行动。学校会帮助支持所有学生发展他们的社会情感技能以及身心健康。

开始谈话：所有学生们都有不同的学习优势和需要领域。当您计划谈论评估结果时，请想一想您的孩子怎样能取得最好的学习结果。

- 您可以从报告中体现的一个优点或者您在家里注意到的一个优点开始
- 询问一些关于他们的学校经历或者关于学校如何在某一两个领域支持他们的问题
- 使用学生熟悉的图片、符号或单词来支持其理解（比如：让您孩子从表达感情的表情符中进行选择。让您的孩子指一下他们信任的朋友或成年人的照片。）
- 如果必要，可以提供选择（比如：你是感到高兴还是难过？你是生气还是沮丧？）
- 利用书籍、电影或个人经历中的例子来讨论新的想法

基于主题的对话以及技能培养策略：对于 3-5 年级学生来说，社会情感学习筛查包括 6 个主题；而对于 6-12 年级学生来说，有 7 个主题。以下是关于讨论每个主题中的技能以及继续在家支持这些技能的方法的一些想法建议。

自我管理和负责任决策：我的学校和社区如何帮助我……做出决定、帮助我成功实现我的目标、应对我的想法和感受、并以帮助我成功管理不同情况的方式行事。

对于年龄较小的学生：

- 问一问：“怎样可以帮助你完成作业？”
- 问一问：“你或其他孩子怎样才能对别人有礼貌？”
- 制定有规律的日常活动。考虑为年幼的孩子加上图片。
- 为日常的决定选择提供机会。比如，在家庭活动时间里选择一种活动、选择一本书或一套衣服。以您的决策过程来为之示范。

对于年龄大一些的学生：

- 问您孩子，“什么能帮助你在学习时保持专注？”
- 问一问：“你什么时候处理了一个具有挑战性的问题？”你是怎么做出决定的？”
- 制定家庭目标。为周末设定一个目标，再为月末或年末设定另一个目标。写下为实现目标所需采取的步骤。一起反思你们取得的进步。
- 分享现实生活中解决问题的例子。分享您遇到的问题 and 您考虑过的解决方案，以及为什么您选择该解决方案而不是其他解决方案。

归属感：我的学校和社区对我的帮助程度如何……让我感觉自己是学校社区的重要成员。

对于年龄较小的学生：

- 问一问您的孩子，“谁是你的朋友？”，“你今天和谁一起玩了？”，或者“谁让你感到高兴？被关爱？很安全？”
- 问一问：“在学校里有人可以在你需要时为你提供帮助吗？”
- 与他人一起玩耍可以培养归属感和关联感。要鼓励您的孩子与同龄的孩子一起参加玩耍、团队运动或其他活动。

对于年龄大一些的学生：

- 问一问他们在学校里和社区里和其他人的联系。问问：“在与别人的联系中，你看重什么？”
- 问一下“你喜欢和学校里的哪些人一起花时间？”
- 花时间和您的孩子一起做他们喜欢做的事情或者一起学习新的东西。

支持性关系：我的学校和社区对我帮助如何……在与同龄人和老师的关系中感受到支持。

对于年龄较小的学生：

- 谈一谈什么是好朋友。谈一谈在现实生活中、书籍中或电视里看到的健康关系技能的例子。
- 询问您的孩子在学校和/或社区时可以向哪些成年人寻求帮助。

对于年龄大一些的学生：

- 问一问您的孩子：“你可以从什么人那里得到帮助？”或者“你的支持系统里有什么人？”
- 花时间作为一个家人和学生谈一谈。即使日程很忙，与孩子分享每天开心的事和不开心的事是建立有意义的连接的一种快速方式。

社会意识和人际关系技能：我的学校和社区帮助我如何……理解他人的观点，并考虑与我有不同经历或处于不同情况的人可能会如何感受，与成年人和同龄人建立并保持牢固和健康的关系，知道如何“同意或不同意。”

对于年龄较小的学生：

- 问一问：“在学校里和其他人一起工作的时候，你最喜欢什么？”“和别人一起工作的时候，什么是困难的或者具有挑战性的？在小组里呢？”
- 利用现实生活机会进行换位思考。比如，在社区中或者在看电影的时候，谈论一下其他人可能会有什么感受或想法。

对于年龄大一些的学生：

- 问一问：“与朋友或成人的良好关系具有哪些品质？”“在和他人关系中，你带来哪些优势？”
- 问：“关心别人意味着什么？”“你如何向别人表明你关心他们？”“其他人如何向你表明他们关心你？”

情绪调节：我的学校和社区帮助我如何……以富有成效的方式应对各种情绪。

对于年龄较小的学生：

- 问一问：“在你感到难过、受挫或愤怒的时候，你的身体有什么感觉？”
- 问问：“当你悲伤、沮丧或生气时（在家里、在学校、在其他地方等），你会怎样做什么能感觉好一些？”
- 阅读书籍并讨论角色感受到不同情绪时会做什么。
- 告诉你的孩子并向其示范你在此刻你做什么可以感觉更好一些（例如“我感到沮丧，所以我要深呼吸几下。”）

对于年龄大一些的学生：

- 问一问：“当你压力太大或生气时，什么能帮助你感觉更好？”
- 问问：“你能想起有这样一次情况，当事情变得难以承受时，你还能够保持冷静吗？”
- 分享一下您作为成年人如何应对压力，或者您小时候做了什么对您有帮助的事情（例如锻炼、听音乐、与人交谈）。
- 当观看电影或电视时，讨论一下其中的人物如何应对压力情况。讨论他们做了哪些行之有效的事情以及他们可以采取哪些不同的做法。

文化意识和行动（仅限 6-12 年级）：我的学校和社区对我帮助的程度如何，让我与学校的同龄人一起了解、讨论和面对种族、民族和文化问题。

对于年龄大一些的学生（仅限 6-12 年级）：

- 问一问：“你有什么机会来了解和尊重来自不同种族、民族和文化的人们的经历（比如：关于来自不同背景、传统和国际日庆祝活动的人们的书籍）？这些机会怎样帮助你更好地了解别人的经历？”
- 问问：“您是否有时候因为自己的种族、民族或文化而在学校感到不舒服？是什么让你有这样的感觉？你可以在学校跟谁讨论这个问题？在家里呢？”
- 问问：“你是否有这样的时候，可以与其他学生谈论您的种族、民族或文化而感觉还很舒服？是什么让你觉得很舒服而愿意分享？”

鼓励您的孩子和家人通过接触各种不同经历来更多地了解他人，比如：

- 烹饪来自另一种文化的食物
- 读书、观看电视节目/纪录片、参观博物馆和参加文化活动
- 与不同种族或文化的同龄人交谈并更多地了解
- 开诚布公地谈论您作为一个家人的想法和经历

具有挑战性的感觉：我多长时间会感到……具有挑战性的情绪，如担忧或悲伤。

对于年龄较小的学生：

- 描述情绪在你身体中的感觉和在你面部表情中的表现。比如，“当我高兴的时候，我会微笑，有时我会大笑。当我生气的时候，我的心跳加快，脸感觉很热。”

- 问一下您孩子，“什么让你感到高兴、平静、难过或沮丧？”或“你如何让别人知道你的感受？”
- 考虑问一问：“当你需要帮助时，你可以向谁寻求帮助（在家里、在学校、在我们的邻里社区等）？”

对于年龄大一些的学生：

- 要留出空间和时间来分享经历和感受。认同你孩子在某种情况下的经历和感受。
- 问一问：“当你需要帮助时你怎么会知道？你可以向谁寻求支持（在家里、在学校、在我们的邻里社区等）？”
- 问问：“你运用什么策略来应对不良情绪？”考虑分享作为一个成年人对你有效的方法。

更多资源和支持

有关费郡公立学校社会情感学习的更多信息，请访问[费郡公立学校网站上的社会情感学习](#)。

所有学校都有校内心理健康工作人员，可以为您的孩子提供支持。如果您对此筛查有疑问，请联系您学校的社会工作者、学校心理学家或学校辅导员。如果您担心您孩子的安全和/或认为他们处于危机之中，您可以得到即刻支持。请使用以下紧急应对资源。

[心理健康资源和紧急服务信息](#)

- 如果出现危及生命的紧急情况，请拨打 **911**；听障者请拨打 **711**
- **危机联络 (CrisisLink) 区域热线：703-527-4077** 危机联络是一条热线，为处于危机中的个人或家人/朋友提供如何帮助所爱的人的指导。
- 危机短信：发短信 **NEEDHELP** 到 **85511**