

사회-정서적 학습 (SEL) 검사에 관해 여러분의 자녀와 대화하기

이 안내서는 [사회-정서적 학습 \(SEL\) 검사](#) 결과에 대해 여러분이 자녀와의 대화를 준비하는 데 도움을 줄 것입니다. 여러분은 자녀의 첫 번째 교사이자 학교의 중요한 협력자입니다. 우리는 학생들이 교실 안팎에서 성공하는 데 필요한 사회적 및 정서적 기술을 구축하도록 함께 노력합니다.

학생들은 한 학년도 동안 2회에 걸쳐 검사에 참여하여 자신의 SEL 기술과 학교 공동체가 자신이 가치 있고, 소속되어 있으며, 지지받고 있다고 느끼도록 얼마나 잘 도와주고 있는지를 되돌아봅니다. 검사 결과는 특정 시점의 여러분 자녀의 경험과 감정을 기반으로 합니다. SEL 검사는 단독적인 평가가 아니며, 여러분이 자녀에 대해 이미 알고 있는 것 외에도 또 다른 정보를 제공합니다. 여러분은 필요에 따라 다음 단계를 위한 협력을 위해 여러분 자녀의 학교에 연락할 수 있습니다. 학교는 모든 학생의 SEL 기술 성장 및 건강관리를 지원하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

대화 시작: 모든 학생은 각기 다른 학습 강점 및 향상이 필요한 영역을 가지고 있습니다. 결과에 대해 이야기할 계획을 세울 때 자녀가 가장 잘 학습하는 방법을 고려하기 바랍니다.

- 먼저 보고서에 기재된 강점이나 가정에서 발견한 강점에 대한 이야기부터 시작하기
- 자녀의 학교 경험이나 학교가 한두 가지 분야에서 어떻게 자녀를 지원하는지에 대해 질문하기
- 자녀에게 익숙한 그림/사진, 기호 또는 단어를 사용하여 자녀의 이해를 돕기 (예: 자녀에게 자신의 감정을 나타내는 이모티콘을 선택하게 함. 자녀가 신뢰하는 친구나 성인의 사진을 가리키게 함.)
- 필요한 경우, 선택 사항들을 제시하기 (예: 기분이 좋았어 아니면 슬펐어?, 화가 났었어 아니면 짜증이 났었어?)
- 새로운 아이디어에 대해 토론하기 위해 책, 영화 또는 개인적인 경험의 예를 사용하기

주제-기반 대화 및 기술 구축 전략: SEL 검사에는 3-5 학년생을 위한 6 가지 주제와 6-12 학년생을 위한 7 가지 주제가 포함되어 있습니다. 다음은 각 주제의 기술에 대해 이야기할 수 있는 몇 가지 아이디어 및 가정에서 지속적으로 기술을 지원할 수 있는 방법입니다.

자기 관리 및 책임감 있는 의사 결정: 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지...나의 목표를 성공적으로 달성하는 데 도움이 되는 결정들을 하기, 나의 생각과 감정에 대처하기, 내가 다양한 상황을 성공적으로 관리하도록 돕는 방식으로 행동하기.

저학년 학생들:

- “학교에서 과업을 완수하는 데 무엇이 도움이 되니?”라고 질문하기.
- “네가 또는 다른 아이들이 어떻게 다른 사람에게 예의를 갖출 수 있니?”라고 질문하기.
- 매일의 활동에 대한 일과를 정하기. 어린 아동들을 위해 그림을 추가하는 것을 고려하기 바람.
- 일상적인 의사 결정의 기회를 제공하기. 예를 들면, 가족 시간 동안 할 활동, 책 또는 입을 옷을 선택하기 등이 있음. 의사 결정 과정의 모범/본보기를 보이도록 함.

고학년 학생들:

- “공부할 때 집중력을 유지하는 데 무엇이 도움이 되니?”라고 질문하기.
- “언제 어려운 문제를 해결한 적이 있니?”, “어떻게 결정을 내렸니?”라고 질문하기.
- 가족의 목표를 세우기. 주말 및 월말 또는 연말 목표를 설정하기. 목표를 달성하는 데 필요한 단계들을 글로 적고, 함께 진행 상황을 되돌아보기.
- 실생활에서의 문제 해결의 예를 공유하기. 자신이 겪었던 문제와 고려하였던 해결책 그리고 다른 해결책 보다 그 해결책을 선택한 이유를 공유하기.

소속감: 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지...나는 우리 학교 공동체의 소중한 구성원이라고 느낌.

저학년 학생들:

- “네 친구가 누구니?”, “오늘 누구랑 놀았니?” 또는 “누가 너를 기쁘게 해주고, 사랑받고, 안전하다고 느끼게 해주니?”라고 질문하기.
- “학교에 도움이 필요할 때 도와줄 수 있는 사람이 있니?”라고 질문하기.
- 다른 사람들과 함께 노는 것은 소속감 및 유대감을 길러주므로 자녀가 또래 아이들과 함께 놀고, 팀 운동이나 다른 활동에 참여하도록 권장하기.

고학년 학생들:

- 자녀에게 학교 및 지역사회에서 다른 사람들과의 관계에 대해 질문하기. “다른 사람들과의 관계에서 무엇을 중요하게 생각하니?”라고 질문하기.
- “학교에서 함께 시간을 보내는 것이 좋은 사람은 누구니?”라고 질문하기.
- 자녀와 함께 자녀가 좋아하는 활동을 하거나 새로운 것을 같이 배우면서 시간을 보내기.

지원적인 관계: 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지...또래 및 교사들과의 관계에서 내가 지원받고 있다는 느낌.

저학년 학생들:

- 좋은 친구가 되는 조건에 대해 이야기하기. 실생활, 책 또는 텔레비전에서 보여주는 건강한 관계 기술의 예를 언급하기.
- 자녀에게 학교 및/또는 지역사회에서 도움을 요청할 수 있는 성인이 누구인지 질문하기.

고학년 학생들:

- “누구에게 도움을 요청할 수 있니?” 또는 “너의 지원 시스템에는 누가 있니?”라고 질문하기.
- 가족이 함께 점검하는 시간을 갖기. 매일의 생활에서 가장 좋았던 그리고 싫었던 순간들을 공유하는 것은 바쁜 일정 중에도 빠르고 의미있게 연결될 수 있는 방법임.

사회적 인식 및 관계 기술: 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지... 다른 사람들의 관점을 이해하기, 나와 다른 경험을 가진 또는 나와 다른 상황에 있는 사람들이 느낄 수 있는 감정을 고려하기; 성인 및 또래들과 굳건하고 건강한 관계를 구축하고 유지하기; “동의하거나 동의하지 않는” 방법을 알기.

저학년 학생들:

- “학교에서 다른 사람들과 함께 일할 때 가장 좋은 점은 무엇이니?”, “다른 사람들과 함께 일할 때나 그룹으로 일할 때 힘들거나 어려운 점은 무엇이니?”라고 질문하기.
- 다른 사람의 관점을 취할 수 있는 실제 생활의 기회를 활용하기. 예를 들어, 지역사회에 있을 때나 영화를 볼 때 다른 사람들이 무엇을 느끼고 생각하는지에 대해 이야기하기.

고학년 학생들:

- “친구나 성인들과 좋은 관계를 맺으려면 어떤 자질이 필요하다고 생각하니?”, “다른 사람들과의 관계에서 네가 가진 강점은 무엇이니?”라고 질문하기.
- “누군가에게 관심을 갖고 배려한다는 것은 무엇을 의미한다고 생각하니?”, “누군가에게 관심을 갖고 배려하고 있다는 것을 어떻게 보여줄 수 있니?”, “다른 사람들은 너에게 관심을 갖고 배려하고 있다는 것을 어떻게 보여줄 수 있을까?”라고 질문하기.

감정 조절: 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지... 다양한 감정에 대해 생산적인 방식으로 대처하기.

저학년 학생들:

- “네가 슬프거나, 짜증나거나, 화가 날 때 몸이 어떻게 느껴지니?”라고 질문하기.
- “네가 슬프거나, 짜증나거나, 화가 날 때 (집, 학교, 다른 곳에 있을 때 등등) 기분이 나아지려면 어떻게 하니?”라고 질문하기.
- 책을 읽고 등장인물들이 다른 감정을 느낄 때 어떻게 행동하는지에 대해 토론하기.
- 그 순간 기분이 나아지도록 하기 위해 여러분이 무엇을 하는지 자녀에게 이야기해주고 보여주기 (예: “답답한 기분이 들어서 나는 심호흡을 좀 할거야.”)

고학년 학생들:

- “모든 것이 너무 벅차거나 화가 날 때 기분이 나아지는 데 무엇이 도움이 되니?”라고 질문하기.
- “모든 것이 벅차게 느껴졌을 때 침착함을 유지할 수 있었던 적을 생각해 볼래?”라고 질문하기.
- 성인으로서 스트레스를 관리하기 위해 여러분이 무엇을 하는지 또는 여러분이 아이였을 때 무엇이 도움이 되었는지 (예: 운동, 음악 듣기, 누군가와 대화하기) 공유하기.
- 영화나 TV 를 볼 때 등장인물이 스트레스가 많은 상황에 어떻게 대처했는지에 대해 토론하기. 무엇을 잘 했었는지 그리고 어떻게 다르게 할 수 있었을지에 대해 이야기하기.

문화적 인식과 행동 (6-12 학년만 해당): 내 학교와 공동체가 다음을 위해 얼마나 나를 잘 도와주었는지... 나는 내 또래들과 함께 학교에서 인종, 민족 및 문화 문제에 대해 배우고, 논의하고, 직면함.

고학년 학생들 (6-12 학년만 해당):

- “다양한 인종, 민족, 문화를 가진 사람들의 경험에 대해 배우고 존중할 수 있는 기회에는 어떤 것이 있니 (예: 다양한 배경을 가진 사람들에 관한 책, 문화 유산 및 국제의 날 행사)?”, “그러한 기회가 다른 사람들의 경험을 더 잘 이해하는 데 어떻게 도움이 되었니?”라고 질문하기.
- “너의 인종, 민족 또는 문화로 인해 학교에서 불편함을 느낀적이 있니?”, “무엇 때문에 그렇게 느끼게 되었니?”, “학교에서 또는 집에서 누구와 이 문제를 상의할 수 있었니?”라고 질문하기.
- “다른 학생들과 인종, 민족 또는 문화에 대해 편안하게 이야기할 수 있었던 때가 있었니?”, “다른 학생들과 공유할 수 있을 만큼 편안했던 이유는 무엇이니?”라고 질문하기.

여러분의 자녀와 가족이 다음과 같은 다양한 경험에 노출되어 다른 사람에 대해 더 많이 배울 수 있도록 격려하기 바랍니다:

- 다른 문화권의 음식 요리하기
- 책 읽기, 텔레비전 프로그램/다큐멘터리 시청하기, 박물관 방문하기, 문화 행사 참석하기
- 다른 인종이나 문화를 가진 또래와 대화하고 그들에 대해 더 많이 배우기
- 가족으로서 자신의 생각과 경험에 대해 터놓고 이야기하기

어려운 감정들: 나는 다음을 얼마나 자주 느끼는지... 걱정이나 슬픔과 같은 어려운 감정들.

저학년 학생들:

- 감정들이 몸에서 어떻게 반응하고 얼굴 표정에 어떻게 드러나는지 설명하기. 예를 들면, “나는 행복할 때 미소를 짓고, 때로는 크게 웃곤 해. 화가 날 때는 심장이 빨리 뛰고 얼굴이 뜨거워지는 것을 느껴.”

- “무엇이 행복, 평온, 슬픔 또는 좌절감을 느끼게 하니?” 또는 “다른 사람에게 너의 감정을 어떻게 알리니?”라고 질문하기.
- “도움이 필요할 때 (집, 학교, 동네 등등) 누구에게 도움을 요청할 수 있니?”라고 질문해 보기.

고학년 학생들:

- 경험과 감정을 공유할 수 있는 공간 및 시간을 제공하기. 상황에 대한 자녀의 경험 및 감정을 인지해 주기.
- “언제 도움이 필요한지 어떻게 알 수 있니?”, “누구에게 도움을 요청할 수 있니 (집, 학교, 동네 등등)?”라고 질문하기.
- “힘든 감정에 대처하기 위해 어떤 전략을 사용해 본 적이 있니?”라고 질문하기. 성인으로서 여러분에게 효과가 있었던 방법을 공유해 보기.

추가 자원들과 지원들

FCPS의 사회-정서적 학습 (SEL)에 대한 더 자세한 정보는 [FCPS의 SEL 웹사이트](#)를 확인하기 바랍니다.

모든 학교에는 여러분의 자녀를 지원할 수 있는 학교에서 근무하는 정신 건강 담당 직원이 있습니다. SEL 검사에 관한 질문은 자녀 학교의 사회복지사, 학교 심리학자 또는 학교 상담교사에게 연락하기 바랍니다. 여러분 자녀의 안전에 대한 염려가 있거나 그리고/또는 자녀가 위기에 처해 있다고 생각되면, 즉각적인 지원을 받을 수 있습니다. 아래에 있는 응급 자원들을 사용하기 바랍니다.

정신 건강 및 응급 서비스 정보

- 생명을 위협하는 응급 상황 시에는 **911** 로 전화; 문자 전화 (TTY)는 711 로 전화
- **지역 위기 상황 연결 (CrisisLink) 상담 전화선: 703-527-4077** (CrisisLink 는 위기에 처한 개인 또는 사랑하는 사람들을 도울 수 있는 방법을 찾고 있는 가족/친구들을 위한 긴급 상담 전화선임.)
- 위기상황 문자: 85511 로 NEEDHELP (도움 필요)라고 문자를 보냄