

Hãy Trao Đổi với Con Em Mình về Kiểm Lọc về Học Tập Kỹ Năng Trao Đổi Năng Lực Cảm Xúc và Xã Hội (SEL).

Nguồn tham khảo sau đây sẽ giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc trò chuyện với con em mình về kết quả [kiểm lọc SEL](#). Quý vị là người thầy đầu tiên của con em và là người cộng tác quan trọng đối với nhà trường. Chúng ta cùng nhau cộng tác nhằm để xây dựng các kỹ năng trao đổi cảm xúc và xã hội mà con em học sinh của mình cần có để thành công trong lớp học và sâu xa hơn nữa.

Học sinh sẽ tham gia vào cuộc kiểm lọc hai lần mỗi năm học nhằm để soi rọi bày tỏ về các kỹ năng SEL của chính mình và mức độ hiệu quả mà cộng đồng nhà trường đã trợ giúp các em cảm thấy được coi trọng, hòa nhập và hỗ trợ tốt như thế nào. Kết quả kiểm lọc được dựa trên trải nghiệm và cảm nhận của học sinh tại *một thời điểm cụ thể*. Đây không phải là một kiểm lọc riêng lẻ. Kiểm lọc SLE cung cấp một nguồn thông tin tham khảo khác, thêm vào những điều quý vị đã biết về con em mình. Quý vị có thể liên lạc với nhà trường con em để cộng tác trong những bước kế tiếp nếu cần thiết. Nhà trường có thể giúp yểm trợ nhằm tăng triển các kỹ năng SEL và sự an mạnh của tất cả học.

Bắt đầu một cuộc trò chuyện: Tất cả học sinh đều có những ưu điểm học tập và lãnh vực có nhu cầu khác nhau. Xem xét phương cách mà con em học hỏi tốt nhất khi quý vị dự tính nói về kết quả thẩm định.

- Xin hãy bắt đầu với ưu điểm trong bảng trình thuật hoặc một ưu điểm của con em mà quý vị nhận thấy ở nhà.
- Đặt các câu hỏi về những kinh nghiệm học tập của con em ở trường và phương cách nhà trường yểm trợ các em trong một hay hai lãnh vực.
- Dùng những hình ảnh, biểu tượng hoặc từ ngữ mà con em quen thuộc nhằm để trợ giúp cho các em thông hiểu (ví dụ: Hãy để trẻ chọn một biểu tượng cảm xúc (emojis) để bày tỏ cảm xúc. Để con em chỉ ra những hình ảnh bạn bè hay những người lớn mà trẻ tin cậy.)
- Đưa ra các lựa chọn nếu cần thiết (ví dụ: Con cảm thấy vui hay buồn? Con có tức giận hay chán nản không?)
- Dùng những ví dụ từ sách báo, phim ảnh hay kinh nghiệm cá nhân để thảo luận về các ý tưởng mới.

Các Cuộc Trò Chuyện Dựa Theo Chủ Đề & Các Phương Pháp Để Xây Dựng Kỹ Năng: Bài kiểm lọc SEL gồm sáu chủ đề cho các em học sinh từ lớp 3 đến lớp 5 và bảy chủ đề cho các em lớp 6 đến 12. Dưới đây là một số ý tưởng để quý vị trao đổi với con em về những kỹ năng trong mỗi chủ đề và cách thức để tiếp tục trợ giúp những kỹ năng đó tại nhà.

Tự Quản (Làm Chủ Bản Thân) & Đưa Ra Quyết Định Có Trách Nhiệm: Nhà trường và cộng đồng đã giúp em tốt như thế nào...trong việc hình thành các quyết định để giúp em đạt được các mục tiêu, đối mặt với những suy nghĩ và cảm xúc của mình, và cư xử theo cách giúp em kiểm soát thành công các tình huống khác nhau.

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Xin hãy hỏi trẻ “điều gì giúp con hoàn thành công việc học tập tại trường?”
- Xin hỏi trẻ, “làm thế nào con hay các bạn khác có thể lễ phép với người khác?”
- Thiết lập thói quen cho các sinh hoạt hàng ngày. Hãy cân nhắc thêm vào hình ảnh cho trẻ nhỏ hơn.
- Tạo các cơ hội để trẻ đưa ra chọn lựa hàng ngày. Chẳng hạn, đưa ra một sinh hoạt trong giờ gia đình, một cuốn sách, hoặc một trang phục. Mô hình hóa về quá trình đưa ra quyết định của mình.

Dành cho con em lớn hơn:

- Xin hãy hỏi con em, “Điều gì đã giúp con chú tâm khi làm việc/học tập?”
- Xin hỏi, “Con từng giải quyết một vấn đề khó khăn khi nào?” “Con đã đưa ra quyết định của mình như thế nào?”
- Hãy tạo lập những mục tiêu gia đình. Lập mục tiêu của một tuần và một mục tiêu khác của tháng hoặc năm. Viết xuống những bước cần thiết để đạt được mục tiêu. Cùng nhau ngẫm nghĩ về mức tiến bộ của trẻ.
- Xin hãy chia sẻ các ví dụ về cách giải quyết vấn đề trong đời sống thực. Chia sẻ một vấn đề mà quý vị gặp phải và các giải pháp quý vị đã cân nhắc và lý do quý vị chọn giải pháp này thay vì những giải pháp khác.

Sự gắn bó: Nhà trường và cộng đồng của em đã giúp em tốt như thế nào...về cảm nhận mình là một thành viên được coi trọng trong cộng đồng nhà trường.

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Xin hỏi con em, “ Ai là những người bạn của con?”, “ Con chơi đùa với ai hôm nay?”, hay “Ai là người làm con cảm thấy vui? được yêu thương? an toàn?”
- Xin hỏi, “ Có ai đó ở trường có thể giúp con khi con cần đến không?”
- Chơi đùa với các trẻ khác giúp nuôi dưỡng cảm giác gắn bó và kết nối Khuyến khích con em tham gia các buổi vui chơi với bạn bè (playdate), các nhóm thể thao hay các hoạt động khác cùng với trẻ đồng lứa.

Đối với trẻ lớn hơn:

- Xin hãy hỏi con em mình về các kết nối của trẻ với những người khác tại trường và trong cộng đồng. Xin hỏi trẻ, “Con quý trọng điều gì trong mối quan hệ của con với những người khác?”
- Xin hỏi trẻ “Những người ở trường mà con thích muốn giành thời gian gần gũi là ai?”
- Xin quý vị hãy dành thời gian cùng con em để làm điều mà trẻ yêu thích hay cùng nhau học hỏi một điều gì đó mới lạ.

Các Mối Quan Hệ Tương Trợ: Nhà trường và cộng đồng của em đã giúp em tốt như thế nào...để cảm nhận được tương trợ trong các mối quan hệ của em với bạn đồng lứa và giáo viên của mình.

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Nói về điều gì để tạo nên một người bạn tốt. Hãy đưa ra vài ví dụ về các kỹ năng để có một mối quan hệ lành mạnh trong đời sống thực tế, sách vở, hoặc truyền hình.
- Xin hỏi con em, người lớn nào mà trẻ có thể hỏi xin giúp đỡ khi các em ở trường và/hay trong cộng đồng.

Dành cho con em lớn hơn:

- Xin quý vị hãy hỏi con em mình, “Ai là người mà con có thể yêu cầu để được giúp đỡ? “hoặc “Ai là người trong danh sách tương trợ của con?”
- Hãy dành thời giờ để hỏi thăm như là một người trong gia đình. Chia sẻ những điều lớn nhỏ mỗi ngày là một cách nhanh chóng và đầy ý nghĩa để gắn kết ngay cả khi quý vị bận rộn với lịch trình của mình.

Kỹ Năng Nhân Thức Xã Hội & Trong Mối Quan Hệ: Nhà trường và cộng đồng đã giúp em tốt như thế nào...để hiểu về quan điểm của những người khác và suy xét cách những người có trải nghiệm khác với mình, hay trong hoàn cảnh khác biệt với mình, để có thể cảm nhận, xây dựng và duy trì mối quan hệ bền chặt và lành mạnh với người lớn và bạn đồng lứa, biết cách nói " đồng ý không đồng ý."

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Xin hãy hỏi, “Điều gì làm con vui thích nhất khi làm việc với những người khác tại trường?” “ Điều khó khăn hoặc thử thách nào khi con làm việc với những người khác? Làm việc trong một nhóm?”
- Dùng các cơ hội trong cuộc sống thực để nhìn ra quan điểm chọn. Chẳng hạn, khi ở trong một cửa tiệm hoặc khi xem phim, hãy nói về những gì người khác có thể đang cảm nhận hoặc suy nghĩ.

Dành cho con em lớn hơn:

- Xin hãy hỏi “một mối quan hệ tốt với bạn bè hoặc người lớn có những phẩm chất nào? Những ưu điểm nào mà con có thể đưa vào trong các mối quan hệ với những người khác?”
- Xin hãy hỏi, “Quan tâm đến người khác có nghĩa là gì?” “Làm thế nào để con có thể biểu lộ cho ai đó thấy con quan tâm đến họ?” “ Làm thế nào để những người khác biểu lộ cho con thấy họ quan tâm?”

Điều Tiết Cảm Xúc Của Mình: Nhà trường và cộng đồng đã giúp em tốt như thế nào....trong cách ứng phó nhiều mặt của cảm xúc theo phương cách hiệu quả.

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Xin hãy hỏi con em mình, “ cơ thể con cảm thấy như thế nào khi con buồn bã, thất vọng hoặc tức giận?”
- Xin hãy hỏi, “ con làm gì để cảm thấy dễ chịu khi con buồn bã, thất vọng hay tức giận (khi ở nhà, ở trường, khi ở một nơi khác nào đó v.v.)?”
- Đọc sách và thảo luận với con em xem các nhân vật sẽ làm gì khi họ có những cảm xúc khác nhau.
- Hãy nói và chỉ cho con em mình biết cách mà quý vị làm để cảm thấy tốt/dễ chịu hơn vào lúc này (ví dụ “tôi cảm thấy chán nản nên tôi sẽ hít thở sâu.”)

Dành cho con em lớn hơn:

- Xin hãy hỏi con em mình, “ Điều gì giúp con cảm thấy tốt hơn khi con cảm thấy dồn dập quá sức (overwhelmed) hay giận dữ ?”
- Xin hỏi, “con có thể nghĩ về thời điểm mà con có thể giữ được bình tâm khi mọi thứ trở nên dồn dập quá sức không?”
- Chia sẻ cách mà quý vị làm để chế ngự căng thẳng khi trường thành hoặc những gì đã giúp ích khi quý vị còn là niên thiếu (ví dụ: tập thể dục, nghe nhạc, chia sẻ với một ai đó).
- Khi xem phim hoặc coi tivi, xin hãy thảo luận về các nhân vật ứng phó với những tình huống căng thẳng. Xin hãy nói về những điều mà họ đã làm hiệu quả và những gì mà họ có thể làm khác đi.

Nhân Thức Văn Hóa và Hành Động (Chỉ cho lớp 6-12): Nhà trường và cộng đồng của em đã giúp em tốt như thế nào trong việc tìm hiểu về, bàn thảo, và đối mặt với các vấn đề về chủng tộc, sắc tộc, và văn hóa với bạn đồng lứa trong trường.

Dành cho các em học sinh lớn hơn (chỉ cho học sinh lớp 6-12):

- Xin hỏi con em, “ Những cơ hội nào con có được để học hỏi và tỏ lòng tôn vinh trải nghiệm của những người từ các chủng tộc, sắc tộc và văn hóa khác nhau (ví dụ: qua những sách báo nói về những người thuộc nhiều nguồn gốc văn hóa, di sản, và các ngày lễ hội quốc tế)? Những cơ hội này đã giúp con hiểu rõ hơn về những trải nghiệm của những người khác như thế nào?”
- Xin hãy hỏi con em, “ Đã có lúc nào mà con cảm thấy không được thoải mái ở trường do vì chủng tộc, sắc tộc, hay văn hóa của mình không?” Nguyên do nào đã khiến con cảm thấy như vậy? Ai là người mà con có thể thảo luận vấn đề này ở trường? tại nhà?
- Xin hãy hỏi con em, “ Đã có lúc nào mà con cảm thấy thoải mái trao đổi với những bạn học khác về chủng tộc, sắc tộc, hoặc văn hóa của mình không? Điều gì đã khiến con cảm thấy đủ thoải mái để chia sẻ cùng?”

Xin hãy khuyến khích con em và gia đình để tìm hiểu thêm về những người khác qua cách tạo cho họ tiếp xúc bằng nhiều trải nghiệm khác nhau, chẳng hạn:

- Nấu các món ăn từ một nền văn hóa khác
- Đọc sách báo, xem các chương trình trên truyền hình/phim tài liệu, thăm các bảo tàng viện, và dự các buổi sinh hoạt sự kiện về văn hóa
- Trò chuyện với và tìm hiểu thêm từ các bạn đồng lứa thuộc các chủng tộc và văn hóa khác nhau
- Có các cuộc trò chuyện cởi mở về ý nghĩ và kinh nghiệm của mình như một gia đình

Cảm Giác Thử Thách: Em thường cảm thấy như thế nào...về những cảm xúc đầy thử thách như lo lắng hay buồn bã

dành cho những con em nhỏ hơn:

- Hãy mô tả những cảm xúc cảm mà con cảm nhận trong con và biểu lộ qua nét mặt của con. Chẳng hạn, “Khi con vui, con mỉm cười và đôi khi con cười rộn rã!” Khi con giận dữ, tim con đập nhanh và mặt con nóng bừng.”
- Xin hãy hỏi con em mình, “Điều gì làm con cảm thấy vui vẻ, an bình, buồn bã hoặc thất vọng?” hay “Làm thế nào để con cho những người khác biết những gì con đang cảm nhận?”
- Xin cân nhắc hỏi con em, “con có thể tìm đến ai để được sự giúp đỡ khi con cần (tại nhà, tại trường, trong khu xóm của mình v.v.)?”

Đối với trẻ lớn hơn:

- Xin hãy dành cho trẻ một khoảng không gian và thời gian để chia sẻ về những trải nghiệm và cảm xúc. Ghi nhận trải nghiệm và cảm xúc của con em trong một tình huống.
- Xin hãy hỏi con em mình, “Làm thế nào con biết khi con cần sự giúp đỡ? Con sẽ hỏi ai để được sự trợ giúp (tại nhà, tại trường, trong khu xóm của mình v.v.)?”
- Xin hỏi: “Con đã sử dụng những phương cách nào để ứng phó với những cảm giác tiêu cực?” Xin quý vị cân nhắc việc chia sẻ những phương cách hiệu quả của

Nguồn Liệu Tham Khảo và Hỗ Trợ Bổ Xung

Để biết thêm chi tiết về Học Tập trau dồi năng lực về mặt Cảm Xúc và Xã Hội ở FCPS, xin quý vị vào xem mục [SEL trong trang mạng FCPS](#).

Tất cả các trường đều có nhân viên chăm lo sức khỏe tâm trí tại trường để có thể hỗ trợ con em quý vị. Xin quý vị vui lòng liên lạc nhân viên xã hội trường, chuyên viên tâm lý, hoặc tư vấn viên của trường con em, nếu quý vị có các thắc mắc về kiểm soát. Nếu quý vị có các điều quan tâm lo lắng về sự an toàn của con em và/hoặc quý vị tin rằng trẻ đang gặp khủng hoảng, thì chúng tôi sẽ hỗ trợ ngay lập tức. Xin quý vị hãy sử dụng các nguồn liệu trợ khẩn cấp dưới đây.

[Thông tin về trợ giúp về Sức khỏe Tâm Trí và Dịch vụ Khẩn cấp](#)

- Xin quý vị gọi ngay **911** trong trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng; TTY xin gọi 711
- **Đường Dây Trực 24g Khu Vực CrisisLink- Kết Nối về Khủng Hoảng:** 703-527-4077. CrisisLink là đường dây trực 24g để các cá nhân khi gặp khủng hoảng hoặc gia đình/bạn bè tìm kiếm cách giúp đỡ người thân.
- Crisis Text (Tin Nhắn về Khủng Hoảng): Gửi tin nhắn NEEDHELP đến 85511