

التحدث مع أبناءكم الطلاب حول تقييم مهارات الوعي الإجتماعي والعاطفي (SEL)

يساعدكم المورد التالي على الإستعداد لإجراء محادثة مع الطالب حول نتائج تقييم مهارات الوعي الإجتماعي والعاطفي المُشار إليه للإختصار **تقييم SEL**. فأنتم المعلم الأول للطالب وشريك في غاية الأهمية مع المدرسة. يمكننا العمل سويةً لتعزيز مهارات الوعي الإجتماعي والعاطفي التي يحتاجها الطلاب للنجاح داخل الصف الدراسي وخارجه.

يشارك الطلاب في التقييم مرتين في كل عام دراسي للتفكير بمهاراتهم فيما يتعلق بالوعي الإجتماعي والعاطفي ومدى فاعلية ما يقدمه الوسط المدرسي لمساعدتهم على الإحساس بالتقدير والشمولية والدعم. تستند النتائج على تجارب الطالب ومشاعره في لحظة زمنية معينة. وهو لا يُعد تقييماً قائماً بذاته. إذ يقدم تقييم SEL مصدر آخر للمعلومات بالإضافة الى ما تعرفه مسبقاً عن الطالب. وقد تكون على تواصل مع مدرسة الطالب للتباحث حول الخطوات اللاحقة حسب الحاجة. بإمكان المدارس مساعدة جميع الطلاب في تعزيز تنمية مهارات SEL وتمتعهم بصحة جيدة.

بدء المحادثة: يتمتع جميع الطلاب بمواطن قوة تعليمية ومجالات إحتياج مختلفة. ضع بعين الإعتبار الطريقة الأمثل التي يتعلم بها الطالب وأنت تستعد للتحدث حول النتائج.

- ابدأ الحديث عن مجال قوة مُدرج في تقرير الطالب أو بما يناظره في المنزل مما أثار إنتباهك
- اطرح أسئلة حول تجارب الطالب المدرسية أو عن كيفية تقديم المدرسة الدعم له في مجال أو مجالين
- استخدم الصور أو الرموز أو الكلمات المألوفة لدى الطالب لمساعدته على الفهم (على سبيل المثال: دع الطالب يختار من بين الرموز التعبيرية للتعبير عن مشاعره. دع الطالب يشير الى صور الأصدقاء أو الأشخاص الراشدين الذين يثق بهم).
- قدّم له خيارات عند اللزوم (على سبيل المثال: هل شعرت بالسعادة أو الحزن؟ هل كنت غاضباً أم محبطاً؟)
- استخدم أمثلة من الكتب أو الأفلام أو تجارب شخصية لمناقشة أفكار جديدة

المحادثات المستندة الى موضوع معين وإستراتيجيات بناء الخبرات: يتضمن تقييم SEL ستة مواضيع للطلاب في المراحل 3-5 وسبعة مواضيع للطلاب في المراحل 6-12. فيما يلي بعض الأفكار للتحدث عن المهارات في كل موضوع والطرق التي يمكن الإستعانة بها لمواصلة تقديم الدعم للطلاب في المنزل.

الإدارة الذاتية وإتخاذ القرارات السليمة والمسؤولة: مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... لإتخاذ قرارات تساعدني في تحقيق أهدافي، وللتعامل مع أفكارى ومشاعري، والتصرف بأسلوب يساعدني على التحكم بمختلف المواقف بفاعلية.

للطلاب الأصغر سناً:

- اسأل، "ما الذي يساعدك على إنجاز العمل في المدرسة؟"
- اسأل، "كيف يمكنك أنت أو الأطفال الآخريين أن تكونوا مهذبين مع الآخريين؟"
- ضع روتين يومي للأنشطة اليومية. ضع بعين الإعتبار إضافة صور للأطفال الأصغر سناً.
- توفير الفرص لإتخاذ قرارات يومية. على سبيل المثال، دع الطفل يختار نشاط معين خلال وقت تجمع العائلة، قراءة كتاب أو إرتداء ملابس معينة. عرض نموذج من عملية إتخاذ القرار.

للطلاب الأكبر سناً:

- اسأل الطالب، "ما الذي يساعدك على الحفاظ على التركيز أثناء العمل؟"
- اسأل، "متى تعاملت مع مشكلة صعبة؟" "كيف اتخذت قرارك؟"
- إعداد أهداف للأسرة. ضع هدفاً لنهاية الأسبوع وآخر لنهاية الشهر أو السنة. أكتب الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف. التفكر سويةً بما تم تحقيقه من تقدم.
- شارك مع الطالب بعض الأمثلة عن حل المشاكل من واقع الحياة. أخبره عن إحدى المشاكل التي مرتت بها والحلول التي وضعتها قيد الإعتبار وسبب تفضيلك لحل معين عن باقي الحلول.

الإلتزام: مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... للشعور بأني فرد له قيمة في الوسط المدرسي.

للطلاب الأصغر سناً:

- اسأل الطالب، "من هم أصدقاؤك؟"، "مع من لعبت اليوم؟"، أو "من يجعلك تشعر بالسعادة؟ بالأمان؟ أو بأنك محبوب؟"
- اسأل، "هل يوجد شخص في المدرسة بإمكانه مساعدتك عند الحاجة؟"
- إن اللعب مع الآخرين من شأنه تعزيز الإحساس بالإنتماء والترابط. شجّع الطالب على المشاركة في اللعب أثناء النهار أو في الفرق الرياضية أو غيرها من الأنشطة التي يشارك فيها أطفال بعمره.

للطلاب الأكبر سناً:

- اسأل الطالب عن علاقاته مع الآخرين في المدرسة وفي المجتمع عموماً. اسأل، "ما الذي تقدّره في علاقاتك مع الآخرين؟"
- اسأل، "من هم الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم وقضاء الوقت معهم في المدرسة؟"
- إقض بعض الوقت مع الطالب في الإستمتاع بممارسة أنشطة مفضّلة لديه أو في تعلم أشياء جديدة معاً.

علاقات داعمة: مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... للشعور بالدعم في علاقتي مع باقي زملاء والمعلمين.

للطلاب الأصغر سناً:

- تحدّث عن تكوين صداقات جيدة. أذكر أمثلة عن مهارات تكوين العلاقات السليمة من واقع الحياة، أو الكتب أو التلفزيون.
- اسأل الطالب عن الأشخاص الراشدين الذين يمكنه اللجوء إليهم لطلب المساعدة أثناء تواجده في المدرسة و/أو خارجها.

للطلاب الأكبر سناً:

- اسأل الطالب، "من تلجأ إليه لطلب المساعدة؟" أو "من هو الذي تعتبره ضمن دائرة الدعم؟"
- خصص بعض الوقت للإطمئنان على سير الأمور كعائلة. إن مشاركة ما تمر به من أوقات جيدة كانت أم سيئة بشكل يومي ما هي إلا طريقة سريعة وهادفة للتواصل مع الآخرين حتى مع تراحم جدول العمل.

مهارات الوعي الإجتماعي وبناء العلاقات: مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... لفهم وجهات نظر الآخرين ومراعاة مشاعر الأشخاص الذين لديهم تجارب مختلفة أو يمرون بمواقف مختلفة عني، وبناء علاقات قوية وسليمة مع الكبار والأقران والحفاظ عليها، ومعرفة كيفية "قبول الاختلاف في وجهات النظر".

للطلاب الأصغر سناً:

- اسأل، "ما هو أكثر شيء يعجبك عند العمل مع الآخرين في المدرسة؟" "ما الأمر الصعب أو الذي يشكّل تحدياً عند العمل مع الآخرين؟ العمل ضمن مجموعة؟"
- استخدم فرص من واقع الحياة لفهم وجهة نظر الآخرين. على سبيل المثال، التحدث عما قد يشعر أو يفكر به الآخرون أثناء التواجد في أي مكان في المجتمع أو عند مشاهدة فلم.

للطلاب الأكبر سناً:

- اسأل، "ما هي الصفات التي تتميز بها العلاقات الجيدة مع الأصدقاء أو الأشخاص الراشدين؟ ما هي نقاط القوة التي تُضيفها في علاقاتك مع الآخرين؟"
- اسأل، "ماذا يعني الإهتمام بشخص آخر؟" "كيف تُظهر لشخص ما إهتمامك به؟" "كيف يمكن للآخرين أن يُظهروا إهتمامهم بك؟"

التحكّم في الإنفعالات: مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... للتفاعل مع مجموعة متنوعة من المشاعر بطريقة فاعلة.

للطلاب الأصغر سناً:

- اسأل، "ما الذي تشعر به من تغيرات على جسدي عندما تكون حزينا أو مُحبطاً أو غاضباً؟"
- اسأل، "ما الذي تفعله لتشعر بتحسن عندما تكون حزينا أو مُحبطاً أو غاضباً (في المنزل، في المدرسة، حينما تكون في مكان آخر، الخ)؟"
- اقرأ الكتب وناقش ما تفعله الشخصيات عندما تراوهم مشاعر مختلفة.
- أخبر الطالب ووضح له ما تفعله لتشعر بتحسن في هذه اللحظة (مثلاً، "أنا أشعر بالإحباط لذا سأخذ أنفاساً عميقة.")

للطلاب الأكبر سناً:

- اسأل، "ما الذي يساعدك على الشعور بالتحسن حينما تشعر بضغط شديد أو غاضباً؟"
- اسأل، "هل تتذكر إحدى المرات التي تمكنت فيها من الإحتفاظ بهدوئك حينما كانت الأمور تسبب لك إهافاً شديداً؟"
- شارك مع الطالب بما كنت تقوم به للتحكم بالتوتر كشخص بالغ أو ما الذي ساعدك حينما كنت صغيراً (كممارسة الرياضة، الإستماع للموسيقى، التحدث مع شخص ما).
- عند مشاهدتك لفلم أو التلفزيون، حاول مناقشة ردود فعل الشخصيات في المواقف العصبية. تحدث حول ما فعلوه وسار على مايرام وما الذي يمكنهم فعله بشكل مختلف.

الوعي والعمل الثقافي (للمراحل 6-12 فقط): مدى فاعلية ما تقدمه المدرسة والمجتمع من مساعدة لي... للتعرف على قضايا العرق والقومية والثقافة ومناقشتها مع زملائي في المدرسة ومواجهتها.

للطلاب الأكبر سناً (للمراحل 6-12 فقط):

- اسأل، "ما هي إحتماية التعرف على تجارب أشخاص ينتمون الى أعراق، وقوميات وثقافات مختلفة وإحترامها (مثلاً: كتب تتحدث عن أشخاص ينتمون الى العديد من الخلفيات المختلفة، كتب عن التراث والإحتفالات بالأيام العالمية)؟ كيف ساعدتك تلك الفرص في فهم تجارب الآخرين بشكل أفضل؟"
- اسأل، "هل مر عليك وقت لم تشعر فيه بالإرتياح في المدرسة بسبب عرقك أو قوميتك أو ثقافتك؟ ما الذي أدى الى شعورك على هذا النحو؟ مع من يمكنك مناقشة هذا الموضوع في المدرسة؟ في البيت؟"
- اسأل، "هل مر عليك وقت شعرت فيه بالإرتياح عند التحدث مع طلاب آخرين حول عرقك أو قوميتك أو ثقافتك؟ ما الذي جعلك تشعر بالإرتياح الكافي لمشاركة هذه المعلومات؟"

شجع الطالب والعائلة على التعرف على المزيد من المعلومات حول الآخرين من خلال تعريضهم الى مجموعة متنوعة من التجارب، على سبيل المثال:

- طهي أطباق معينة من ثقافات أخرى
- قراءة الكتب، ومشاهدة برامج التلفزيون/الأفلام الوثائقية، زيارة المتاحف، وحضور الفعاليات الثقافية
- التحدث مع باقي الأقران المنتمين الى أعراق أو ثقافات مختلفة والتعرف على المزيد بشأنهم
- التحدث بشكل صريح حول أفكارك وبما مررت به من تجارب كعائلة

المشاعر الصعبة (السلبية): كم مرة تتناوبني ... مشاعر صعبة مثل القلق أو الحزن.

للطلاب الأصغر سناً:

- وضح كيف يمكن أن تتفاعل العواطف في جسدي وكيف تظهر في تعبيرات الوجه. على سبيل المثال، "عندما أكون سعيداً، أبتسم وأضحك أحياناً. وعندما أكون غاضباً، يدق قلبي بسرعة وأشعر بالحرارة في وجهي".

- اسأل الطالب، "ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة، أو الهدوء أو الحزن أو الإحباط؟" أو "كيف تدع الآخرين يعرفون ما تشعر به؟"
 - ضع بعين الإعتبار السؤال التالي، "لمن تلجأ لطلب المساعدة عند الحاجة إليها (في المنزل، في المدرسة، في الحي السكني، وغيرها)؟"
- للطلاب الأكبر سناً:
- افسح بعض المجال والوقت لمشاركة التجارب والمشاعر. تعرّف على تجارب الطالب ومشاعره لدى مروره بموقف معين.
 - اسأل، "كيف تعرف متى تحتاج الى طلب المساعدة؟ لمن تلجأ في طلب الدعم (في المنزل، في المدرسة، في الحي السكني، الخ)؟"
 - اسأل: "ما هي الإستراتيجيات التي استخدمتها للتعامل مع المشاعر الجياشة؟" ضع بالحسبان مشاركة ما كان مفيداً لك كشخص بالغ.

موارد ووسائل دعم إضافية

للمزيد من المعلومات حول مهارات الوعي الإجتماعي والعاطفي في مدارس FCPS، راجع [مهارات SEL على الموقع الإلكتروني لمدارس FCPS](#).

يتواجد كادر دعم الصحة العقلية في جميع المدارس وبإمكانهم تقديم المساعدة للطالب. يرجى الإتصال بالباحث الإجتماعي، أخصائي علم النفس، أو المستشار التربوي في المدرسة إذا كان لديك أي أسئلة حول التقييم. يتوفر دعم فوري إذا كان لديك أي مخاوف حول سلامة الطالب و/أو كنت تعتقد بأنه يمر بأزمة. يرجى الإستعانة بموارد المعلومات في حالة الطوارئ أدناه.

المعلومات الخاصة بموارد الصحة العقلية وخدمات الطوارئ

- إتصل على الرقم 911 في حال وجود حالة طارئة تهدد الحياة: TTY إتصل على الرقم 711
- الخط الساخن المحلي للتبليغ عن الأزمات: 703-527-4077 خط التبليغ عن الأزمات هو خط ساخن مخصص للأشخاص الذين يمرون بأزمة أو للعائلة/الأصدقاء الذين يبحثون عن المشورة لمساعدة أحد الأحبة.
- لإدخال رسالة نصية في حال وقوع أزمة: إبعث رسالة نصية بالحروف التالية NEEDHELP على الرقم 85511