

华盛顿州 SEL 实施概要：面向父母和家庭

社会情感学习：家庭、学校和社区协同合作

社会情感学习 (SEL) 始于家庭。 家人是孩子的第一任 SEL 老师。在孩子的成长过程中，父母和家庭持续为孩子在家中的社会情感生活提供支持。

SEL 续于学校。 对于年长的孩子来说，学校是让他们有机会学习认识自我情绪、对他人表现出同理心，并为社区福祉做出贡献的另一个环境。

为什么要在学校注重 SEL？ 社会和情感是学习的固有特点。当学生感到与教师、同学和学校建立联系时，他们大脑中的学习网络会变得更加强大。情感和人际关系可以激励学生参与学习，但若不加管控，则会干扰他们的注意力、记忆力和积极行为。数十年的研究表明，社会情感技能对儿童的学术学习和取得事业或公民生活成功所需的能力都十分重要。当父母和家庭、学习、社区伙伴携手合作时，孩子的社会情感发展才能获得最有力支持。

SEL 续于社区。 社区机构在支持儿童的健康发展及让学生的学习在儿童学习的诸多环境中得以延续方面，发挥着重要作用。

什么是社会情感学习？

宽泛而言，SEL 是帮助个体获得管理情绪、设定目标、建立关系和做出负责任的决策所需的认识和技能的过程，这些认识和技能有助于人们在学习和生活中取得成功。（参阅华盛顿州的 SEL 实施指南）

SEL **不**是一种“评定”或确认缺陷的方式，也不仅仅是课程或附加课程。相反，SEL 是一种培养学生优势的有意方法。

SEL 以多种方式支持**教育公平**¹：强调儿童的全面发展、提高对学习的社会性的认识、推崇所有儿童都能学习的理念、培养年轻人适应社会的所需技能、改善学生与教育工作者之间的关系，最后一项是保护**所有**学生的关键因素。²

华盛顿州 SEL 标准³

自我意识：个人有能力识别自我情绪、自我优势、成长领域，以及潜在的外部资源和支持。

社会意识：个人有能力理解不同文化、背景的人的视角，并与他们产生共鸣。

自我管理：个人有能力调节情绪、思想和行为。

社会管理：个人有能力对个人行为和社会互动做出安全且有建设性的选择。

自我效能：个人有能力激励自我、坚持不懈并认可自己的能力。

社会参与：个人有能力为他人着想，并表现出愿意为学校 and 社区的幸福做出贡献。

华盛顿州 SEL 框架和指导原则

1. SEL 的实施始于能力建设。
2. SEL 要求家庭、教育工作者、社区伙伴和年轻一代携手设计和实施 SEL。
3. 华盛顿州 SEL 的制定须遵循以下四项指导原则：

公平：

让每位儿童得到充分发展自身潜能所需的一切。

文化响应：

视文化为学习资源，而非障碍。

通用设计：

考量并顾及不同个体的学习差异。

创伤知情：

将有关创伤影响的知识纳入政策和实践。

¹教育公平意味着每位儿童都能得到充分发展其自身学术和社会潜能所需的一切，引自“国家公平项目” (National Equity Project) 网站：<http://nationalequityproject.org/about/equity>

²Jones, S. M 和 Kahn, J. (2017). *学习方式的证据基础：支持学生的社会、情感和学术发展。杰出科学家委员会的证据共识声明 (The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development. Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists)*, 华盛顿：阿斯彭研究所。

³社会和情感学习基准工作组 (Social and Emotional Learning Benchmarks Workgroup)。 (2016). *华盛顿州 K-12 公立学校社会情感学习问题的解决之道 (Addressing social emotional learning in Washington's K-12 public schools)*。引自 <http://www.k12.wa.us/Workgroups/SELB-Meetings/SELBWorkgroup2016Report.pdf>

华盛顿州 SEL 实施概要：面向父母和家庭

家庭如何支持 SEL?

- ✓ 与学校伙伴、社区成员和其他家庭建立联系，共同学习，打造支持所有人的 SEL 文化。
- ✓ 向孩子学校的老师和校长询问，他们为支持学生的社会情感能力采取了什么举措。家长是否有机会与学校互动，为学校的 SEL 提供支持？
- ✓ 进一步了解华盛顿州的 SEL。访问州教育厅厅长办公室的[网站](#)，浏览 SEL 资源页面。
- ✓ 与其他孩子的家长联系，讨论如何支持孩子的学术和社会情感健康。
- ✓ 推动 SEL 是华盛顿州家长教师联合会 (State Parent Teacher Association, PTA) 成员在 2018-20 年度的头号立法优先事项。点击[此处](#)，查看 PTA 资源。

在家中推动 SEL

在家中，您可以通过鼓励孩子的以下行为，为 SEL 技能培养提供支持：

- 识别并说出自己的情绪、感受和想法。
- 识别行动的积极和消极后果。
- 展现遵循常规的能力及能够通过思考解决问题的能力。
- 设立目标并跟踪目标实现进度。
- 识别他人表达的感受。
- 识别人和群体的相似和不同之处。
- 展现专心聆听，不让注意力受干扰的技能。
- 识别人际冲突，并采取措施以建设性的方式解决。
- 展现出社区责任感。

让父母和家庭参与 SEL

教育 -- 沟通 -- 参与 -- 庆祝

- ⇒ 在学校与学生一起制作有关 SEL 的信息图表，与父母和家庭分享。
- ⇒ 以多种方式保持开放沟通：短信、电话、视频会议及成立父母家庭支持小组。
- ⇒ 编写包含参与建议的 SEL 新闻通讯；举办游戏和活动；举办面向父母和家庭的学校和社区活动；制定策略以交流感受、情感和行为。
- ⇒ 建立庆祝成长、互动和参与成功的传统或惯例。

建立家庭 SEL 的资源

[父母情商 101 \(EQ 101 for Parents\)](#)

供父母了解什么是 SEL 及如何支持 SEL 的在线模块。

[心灵教育 \(Educating the Heart\)](#) 供父母和教育工作者讨论如何支持孩子心智发展的资源。

[育儿提示卡 \(Parenting Cue Cards\)](#)

帮助父母解决各种涉及社会情感常见问题的卡片。

[NBC 父母工具包](#)

提供关于任何年龄段儿童发展的工具、资源、知识和建议的网站。

[家庭掌控：家长主导的课堂和集体参与准则 \(Parent-Driven Lessons and Guidelines for Collective Engagement\)](#)

一种基于优势的文化响应式课程，可由学校进行调整，从而培养能力并在家长和教育工作者之间建立联系。

[确保家庭参与公平的策略 \(Strategies for Equitable Family Engagement\)](#)

该资源概述了可供学校和学区用于促进家庭参与公平的基于证据的策略，包括全县各地学校和学区的实践范例，附有华盛顿州七大学区的信息。