

## AAPS SELについてのニュースレターで保護者のみなさまを歓迎します！

大人の方へ: 私たちはあなたの協力が必要です！最近、子育てには共同体が必要だと聞いています。あなたの助けを借りて、私たちはあなたの子どもが人として成長し、成功の機会を保証するのに役立つ貴重なライフスキルを学ぶために地域協力が大切です。お子さんの先生が教えるSEL活動は、年齢に適したものです。積極的に参加することで、来年度に向けてより強く、より良い生徒を育てることです。生徒は家庭で社会的そして感情的なスキルを学び始めます。家族は、子供たちの成長と社会的そして感情的なスキルの発達を育む上で大きな役割を果たします。保護者や介護者は、SELのスキルや、SELの状況に対する態度をモデル化し、生徒に習得してもらいたい行動を示すことができます。このニュースレターと今後のニュースレターでは、子供が教室の先生と一緒に学んできたスキルを練習するのに役立ち、自宅でできるヒントとアクティビティを紹介します。

コンピテンシーと実践  
CASELで強調されているように、主要な社会的・感情的コンピテンシーに基づいて、AAPSは毎週テーマベースのレッスンを作成しています。これらのレッスンは、生徒が学校の内外で前向きな関係を築くのに役立ちます。コンピテンシーは、次のとおり

- 人間関係能力
- 自己啓発
- 社会啓発
- 自己管理
- 責意思決定

活動フォーマット SELは、焦点を当て

- あいさつと分かち合い
- マインドフルネス/セルフケアの方針
- 学習活動
- 評価/反省

次の3週間のためのPreK-  
**12 SEL**のテーマ  
**9/28- 10 / 16/20 :**

自己啓発

CASELの詳細については

<https://casel.org/>

ホームのための自己啓発のヒント

MomJunction.comから

## 社会的・感情的な学習（SEL）ある何



社会的・感情的な学習(SEL)が道で学生と大人の両方を学び、知識、態度、そしてスキルを練習するのが必要なこと:

- 感情を理解し管理する
- 前向きな目標を設定して達成する
- 他者の気持ちを理解して共感する
- 前向きな人間関係を確立して維持する
- 責任のある決断をする

学校コミュニティのすべてのメンバーの社会的および感情的能力を育成することは、生徒の社会的および感情的成长のモデルを作成するために重要です。

- CASELに関する保護者と介護者のためのガイド



## あなたの子どもの自己認識を改善するための秘訣とは？

抜粋：[DEBOLINA RAJA](#) 2019年11月5日 MomJunction.com 経由 <https://tinyurl.com/y5vv7j29>

### 自己認識とは何ですか？

自己認識は、子どもが自分の気持ちや考えを理解し、自分の可能性を最適化することを学ぶのに役立つライフケースルです。また、他の人が自分と自分の行動についてどう思っているかを理解するのにも役立ちます。自己認識を発達させ、それを正しい方法でチャネル化できることは、子供の全体的な発達において非常に重要なツールです。

### 子供のために自己認識を教える方法：

自分を意識することはあなたの子どもが自分の感情的だけではなく学術的な知性に気づくのに役立つでしょう。それはまたあなたの子どもが成長するにつれて、そして人生の後半さえにも至って様々な社会的関係を発展させるのを助けます。子供のいくつかの簡単で効果的な方法は次のとおりです。

#### **1. ロールモデルになる：**

自己認識を発達させるための子どもの自己認識を発達させるには、まず自分でそれを認識する必要があります。

- 日常の行動を使って、落ち着いて前向きな方法で日常の状況を管理する方法を子どもに見せます。
- 不快または苛立たしい事件に直面したとき、あなたの子どもに前向きな方法で反応し、状況に対処する方法を教えてください。
- 特定の状況に腹を立てているように思われる場合は、タイムアウトを設定し、目前の問題をより適切に処理するために、しばらくの間、心をそらす方法を子どもに示してください。

#### **2. 受け入れて認識する：**

お子さんの感情を理解し、子どもや他の人の前で決してからかわないでください。

- お子さんの感情の表現は、お子さんが自分の気持ちをコントロールし、より良い方法で自分を表現するのに役立ちます。
- あなたの子どもが自分の感情に対処することを学ぶとき、自分は自分の行動を受け入れ、よりよく機能する方法を理解することを学びます。

#### **3. 子どもと共に感する：**

お子さんに共感すると、安心して自信を持てるようになります。

- あなたの子どもに共感することは、自分の感情が重要であり、恥じたり隠したりするものではないことを子どもに教えます。
- あなたの子どもは何かでうまくいかず、それについて気分が悪いかもしれません。自分に共感することは、自分が必ずしも完璧である必要はないことを子どもに教えます、そしてそれは大丈夫です。

#### **4. 自由にコミュニケーションをとらせる：**

お子さんにお子さんの自己認識と全体的な成長の鍵は、正直でオープンなコミュニケーションです。

- あなたの子どもがあなたと自由にコミュニケーションするように励ましてください。
- あなたがどう思うかを気にせずに、子どもに自分の考えをはっきりと表現させてください。
- 子どもが感じていることについてあなたに話しているという事実に感謝し、子どもがあなたと物事について話し合えることがあなたにとって幸せだと子どもに話します。
- 子どもの言うことに完全に同意しなくとも、子どもの意見を嘲笑しないでください。代わりに、前向きな方法で子どもを優しく導きます。

#### **5. 注意を払い、聞き手になり、効果的な問題解決を教える：**

子どもに十分な注意を払い、子どもの話をよく聞いてあげてください。

- あなたがあなたの子どもにあなたの注意を向けるとき、そのことが子どもに愛されていて求められていると感じさせ、そして彼の価値観もまた高くなります。
- あなたの子どもがある特定の状況にあってどのように反応するか、反応しないほうがいいかを理解するのを伝ってください。あなたの子どもが冷静さを失い、怒りや欲求不満の涙で爆発した場合は問題ありません。子どもの自然な反応としてそれを受け入れてください。しかし、子どもが次回同じ状況に対処するためのより良い方法を見つけるのを助けてください。
- 子どもがそのようにしたら、あなたが子どもの勇気を褒め、子どもがそのようにしなかった時との違いを理解するのを助けてください。