Khmer

សាលារៀន គ្រួសារ និងការរៀនសូត្រអំពីសង្គម និងផ្លូវចិត្ត

សាលារៀននិងគ្រួសារមានតួនាទីសំខាន់ចាំបាច់នៅក្នុងការលើកកម្ពស់ការរីកចម្រើនជាវិជ្ជមាននិងការបំពេញការសិក្សារបស់កូន។ នៅពេលដែលអ្នកផ្ដល់ការសិក្សាអប់រំនិងមាតាបិតាធ្វើការជាមួយគ្នាជាដៃគូ អ្នកទាំងពីរបង្កើតឱកាសសំខាន់ៗសម្រាប់កុមារក្នុងការបង្កើតសមត្ថភាពអំពីសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងការសិក្សា។ ជំនាញការទាំងនេះកាន់តែល្អលាស់នៅពេលដែលសាលារៀននិងគ្រួសារផ្ដល់ការគាំទ្រនិងធ្វើការពង្រឹងស្របគ្នាដល់ (Albright, Weissberg & Dusenberg, 2011)។ ការរៀនសូត្រអំពីសង្គមនិងផ្លូវចិត្ត (SEL) ធ្វើវិវដ្តនៅជុំវិញផ្នែកធំទូលាយនៃសមត្ថភាពចំនួនប្រាំ ដូចដែលពណ៌នានៅខាងក្រោមនេះ។

តើគ្រួសារទាំងឡាយអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីពង្រឹង SEL នៅផ្ទះ?

ការដឹងអំពីខ្លួនឯង

ការស្គាល់អារម្មណ៍និងតម្លៃរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងកម្លាំងនិងកម្រិតកំណត់របស់ខ្លួន

- ផ្ដោតលើចំណុចខ្លាំងរបស់កូន ហើយសរសើរចំណុចខ្លាំងជាក់លាក់ទាំងពួង
- សួរកូនថា តើកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ ហើយរិះរកមើលអារម្មណ៍ផ្សេងៗគ្នា

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងឥរិយាបថដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់ខ្លួន

- ស្វែងរកវិធីទាំងឡាយដើម្បីរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ នៅពេលមានកំហឹងឬអាក់អន់ចិត្ត
- ជួយកូនក្នុងការបង្កើតនិងសម្រេចបាននូវគោលដៅនានា

ការដឹងអំពីសង្គម

ការបង្ហាញការយល់ដឹងនិងការយល់ចិត្តអ្នកដទៃ

- ជំរុញទឹកចិត្តឲ្យចេះចែកចាយនិងធ្វើអ្វីៗរួមគ្នា ព្រមទាំងការជួយនៅផ្ទះ និងនៅក្នុងសហគមន៍
- និយាយជាវិជ្ជមានអំពីភាពផ្សេងៗគ្នា នៅសាលារៀន និងនៅក្នុងសហគមន៍

ជំនាញទំនាក់ទំនងគ្នា

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន ការធ្វើការជាក្រុម ការដោះស្រាយទំនាស់ដោយមានប្រសិទ្ធភាព

- មានឆន្ទៈសូមអភ័យទោស។ តួនាទីនេះ បង្ហាញនូវការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ
- ជំរុញទឹកចិត្តកូនឲ្យរកមើលដឹងជនពេញវ័យសំខាន់ៗ ដែលកូនអាចទៅសុំជំនួយបាន

ការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តដែលមានការទទួលខុសត្រូវ

ការធ្វើជម្រើសដែលមានសីលធម៌និងមានប្រយោជន៍ពាក់ព័ន្ធឥរិយាបថផ្ទាល់ខ្លួន និងនៅក្នុងសង្គម

- ផ្ដល់កូននូវជម្រើសទាំងឡាយ ហើយគោរពសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់កូន
- សួរសំណួរដែលជួយជនវ័យក្មេងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង

កែសម្រួលចេញពី៖ Fredericks L, Weissberg R, Resnick H, Patrikakou E & O'Brien MU, 2005, Schools, *Families, and Social and Emotional Learning – Ideas and Tools for Working with Parents and Families*. CASEL and Mid-Atlantic Regional Laboratory for Student Success.