سرلیک د Washington SEL د تطبیق لنډیز: د ټولنې او ځوانانو پرمختیایي سازمانونو لپاره

زده کړه په خوندي او ملاتړي چاپیریال کې ترسره کیږي

ځیرنه وايي چې د ځوانانو پروګرامونه او ښوونځي چې د ښه راغلاست او ټول شموله چاپیریال جوړولو باندې تمرکز کوي چې د زده کونکو ټولنيز احساساتي پرمختګ ملاتړ کوي کولی شي ځوانان د اوږدمهاله بریالیتوب او هوسایني لپاره تنظیم کړي. د ځوانانو پروګرامونو او ټولنو له اوږدې مودې راهیسې د ځوانانو ټولنيز احساساتي روغتیا ملاتړ کړی او د لا ځرګند، ارادي او همکارۍ په واسطه د تمرین ښه کولو ته دوام ورکولی شي.

- **زده کړه په پیاوړو ټولنو کښې د لوړ کیفیت پروګرامونو سره واقع کیږي.** کله چې د زده کړې مثبته ټولنه جوړه شي او لوړې هیلي شریکي شي، زده کونکي لوړه حاضري او ښه مشغولا لري.[1]
- **زده کړه د ټول شخص په ملاتړ سره ترسره کیږي.** کله چې د زده کړې روښان فکري او ټولنيز احساساتي اړخونه د لوړ کیفیت لرونکي پروګرامونو کې راغونډ شي، د زده کونکو چلندونه، هڅونه او اکاډمیک ښه کیږي.[2]
- **زده کړه هغه وخت پیښیږي کله چې ځوانان احساس کوي چې دوی تړاو لري.** هغه ځوانان چې احساس کوي چې دوی تړاو لري د مثبت خطرونو اخیستلو او صبر کولو ډیر احتمال لري.[3]

ټولنيز احساساتي زده کړه څه شی دی؟

Social emotional learning (ټولنيز احساساتي زده کړه) (SEL) په پراخه کچه د یوې پروسې په توګه پیژندل کیږي چې له دې لارې خلک د احساساتو اداره کولو، اهدافو ټاکلو، خپلوي جوړولو، او د ذمه وارۍ پریکړو کولو کې پوهاوی او مهارتونه رامینځته کوي کوم چې په ښوونځي او ژوند کې د بریالیتوب ملاتړ کوي. (د Washington ایالت د SEL تطبیق کولو لارښود وګورئ)

SEL د "درجي" یا د کسرونو پیژندلو لاره نه ده، او دا یوازې نصاب یا اضافه **نه** ده. بلکي، SEL د زده کونکو د شتمنیو د جوړولو لپاره یو ارادي طریقه ده.

---

[1] Devaney, E. (2015). *د زنګ څخه هاخوا: د ښوونځي وروسته د کیفیت پروګرامونو له لارې د ټولنيز او احساساتي پرمختګ ملاتړ کول.* https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Social-and-Emotional-Development-Afterschool-Programs.pdf

[2] Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). د زده کونکو د ټولنيز او احساساتي زده کړې د لوړولو اغیزه: د ښوونځي پر اساس د نړیوالو مداخلو میټا تجزیه. *د ماشوم وده، 82*(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

[3] Aspen موسسه. (2019). *له خطر سره مخامخ ملت څخه تر په امید کې یو ملت: د ټولنيز، احساساتي، او تحصیلي پراختیا کمیسیون څخه وړاندیزونه.* https://www.aspeninstitute.org/publications/a-nation-at-hope-executive-summary/

SEL په مختلفو لارو **د زده کړې عدل**[4] ملاتړ کوي: د ماشوم په بشپړ ودې ټینګار، د زده کړې ټولنیز طبیعت ته پام اړول، د دې باور وده کول چې ټول ماشومان زده کولی شي، د ځوانانو مهارتونو ته وده ورکول ترڅو ټولنیز شرایطو ته وده ورکړي، او د زده کونکو او ښوونکو ترمنځ د اړیکو ښه کول—د **ټولو** زده کونکو لپاره کلیدي محافظتي فاکتور.[5]

د Washington ایالت د SEL معیارونه[6]	
ځان پوهاوی:	فرد د خپل احساساتو، شخصي شتمنو، د ودې ساحو، او احتمالي بهرنی سرچینو او ملاتړونو پیژندني وړتیا لري.
د ځان مدیریت:	فرد د احساساتو، فکرونو او چلندونو د تنظیم کولو وړتیا لري.
د ځان اغیزمنتوب:	فرد د خپل ځان هڅولو، صبر کولو او ځان د وړتیا په توګه کتلو وړتیا لري.
ټولنیز پوهاوی:	فرد د مختلفو تېر حالو او کلتورونو څخه د نورو سره لید او خواخوږي کولو وړتیا لري.
ټولنیز مدیریت:	فرد د شخصي چلند او ټولنیزو تعاملاتو په اړه خوندي او جوړونکي انتخابونو کولو وړتیا لري.
ټولنیز مشغولا:	فرد نور په پام کې نیولو او د ښوونځي او ټولنې په هوساینې کې د ونډې اخیستو لیوالتیا ښودلو وړتیا لري.

د Washington ایالت SEL چوکاټ: اړین عناصر او لارښود اصول

1. د اقلیم او کلتور له لارې د زده کونکي SEL ملاتړ لپاره حالات رامینځته کول.
2. SEL په خپل ډیزاین او پلي کولو کې د کورنیو، ښوونکو، د ټولنې شریکانو، او ځوانانو په منځ کې همکارۍ ته اړتیا لري.
3. د بالغ ظرفیت جوړول.

برابري: هر ماشوم د خپل بشپړ ظرفیت د پراختیا لپاره هغه څه ترلاسه کوي چې دوی ورته اړتیا لري.

په کلتوري توګه پایښت: کلتور ته د زده کړې سرچینې په توګه کتل کیږي، نه د خنډ.

نړیوال ډیزاین: د زده کړې توپیرونه پلان شوي او ځای ورکړل شوي.

د صدمې په اړه خبرتیا: د صدماتو د اغیزو په اړه پوهه په پالیسي او عمل کې راغونډ شوي.

---

[4] ښوونیز عدل پدې معنی لري چې هر یو ماشوم هغه څه ترلاسه کوي چې دوی ورته د خپل بشپړ اکادمیک او ټولنیز ظرفیت ته وده ورکولو لپاره اړتیا لري. د ملي برابرۍ پروژې ویب پاڼې څخه اخیستل شوی:: https://www.nationalequityproject.org/education-equity-definition

[5] Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). *د شواهدو اساس چې مونږ څنګه زده کوو: د زده کونکو ټولنیز، احساساتي، او اکادمیک پرمختګ ملاتړ کول. د توپیر شوي ساینس پوهانو شورا لخوا د شواهدو موافق بیانونه.* Washington, DC: Aspen موسسه.

[6] د ټولنیز او احساساتي زده کړې بنچمارک کاري ډله. (2016). *Washington's K–12* عامه *ښوونځیو کې ټولنیز احساساتي زده کړې حل کول.* له https://ospi.k12.wa.us/sites/default/files/2022-12/selbworkgroup2016report.pdf څخه اخیستل شوی

Washington Office of Superintendent of PUBLIC INSTRUCTION

"زمونږ د زده کړې او د ماشومانو د خدمت کولو سیستمونو راتلونکی باید د هغه څه پر اساس جوړ شي چې مونږ اوس د دماغ د ودې او د شرایطو ځواک په اړه پوهیږو، په شمول لویانو ته د ودې د جوړولو لپاره وړاندې شوي ملاتړ." [7]

اوس د ټولنې او ځوانانو پرمختیایي پروګرامونو کې د SEL د ښه کولو لپاره د ننوتلو نقطې

1. **اړیکي اهمیت لري.** د مثبت اقلیم رامینځته کول او د زده کونکو سره صحي اړیکي جوړول چې د دوی کلتور او پیژندنې تاییدوي د SEL پرمختګ لپاره شرایط هڅوي. د OSPI SEL آنلاین رغبیلګه 4 د زده کړې برخې بیاکتنه وکړئ: [د کلتوري پلوه دوام لرونکې ټولګیو کې د SEL راغونډول](#).
2. **په Washington کې د SEL پوهه اهمیت لري.** د [SEL معیارونو، بنچمارکونو، او اندیکاتورونو](#) په لوستلو سره په Washington ایالت کې د اوسني SEL کار په اړه زده کړه وکړئ، او هغه لارې وپلټئ چې تاسو کولی شئ دا معیارونه په خپلو پرګرامونو کې شامل کړئ.
3. **د بالغ SEL اهمیت لري.** د کارمندانو د SEL وړتیاوو پراختیا او د مساوات او ضمني تعصب د پوهې سره پیل وکړئ. د کارمندانو لپاره وخت وړاندې کړئ چې د دوی خپلې تجربې منعکس کړي او څنګه کلتوري پس منظر د ځوانانو سره د دوی تعامل باندې اغیزه کوي.
4. **شراکتونه اهمیت لري.** SEL د ښوونځیو، کورنیو، او د ټولنې نورو شریکانو سره په همکارۍ کې ډیر ښه ملاتړ کیږي ترڅو ځوانان د ورځې په اوږدو کې د ټول ماشوم زده کړه تجربه کړي.
5. **کیفیت اهمیت لري.** څیړنې ښیي چې د لوړ کیفیت لرونکي ځوانانو پروګرامونه د زده کونکو مثبتې پایلې چمتو کوي. زمونږ [د Washington ایالت د ښوونځي او د ځوانانو ودې پروګرامونو لپاره د کیفیت معیارونو بیاکتنه وکړئ](#) او د ["څوک، څه، او ولې"](#) سرچینې وکاروئ ترڅو د کارمندانو کړنې ښه کړئ چې SEL ته وده ورکوي.
6. **اراده کول اهمیت لري.** SEL ښه واقع کیږي کله چې دا ترتیب، فعال، متمرکز، او څرګند شي. د پلان کولو وسیلې وکاروئ لکه [د CASEL د SEL پلې کولو طریقه](#).

ځکه چې ټولې زده کړې په طبیعي توګه ټولنیز او احساساتي دي، دا د پروګرامونو لپاره مهمه ده چې هغه اراده ښه کړي چې کومې سره دوي SEL ته وده ورکوي. څیړنې ښیي چې د SEL پروګرامونه د ثابت پایلو په تولید کې ډیر اغیزمن دي کله چې دوی په څلور عناصرو کې شامل وي، په لنډون SAFE کې لنډیز شوي:[8]

د مهارتونو د جوړولو لپاره ترتیب شوي، ګام په ګام طریقې.
د زده کړې فعال ډولونه چې زده کونکو ته د نوي مهارتونه تمرین کولو اړتیا لري.
متمرکز شوی وخت او پاملرنه په ځانګړې توګه د مهارتونو پراختیا ته وقف شوی.
د ټولنیز احساساتي مهارتونو څرګنده ښوونه.

---

[7] Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2018). د انساني پرمختیا چلوونکي: اړیکي او شرایط د زده کړې او پراختیا څنګه ښه کوي. *تطبیق شوی پرمختیایی ساینس*. پرمختللی آنلاین خپرونه.

[8] Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2007). د ښوونځي څخه وروسته د پروګرامونو اغیزې چې په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې د شخصي او ټولنیزو مهارتونو د ودې په لټون کې دي. *د ټولنې اراواپوهنې امریکایی ژورنال*, *45*(3–4), 294–309. DOI: 10.1007/s10464-010-9300-6

د SEL پلي کولو لپاره د شراکتونو رامینځته کولو سرچیني

د ښوونځي-ټولني ملګرتیا

دا خپرونه د څو راپورونو دریمه برخه ده چې د ټولنیز احساساتي او تحصیلي پرمختګ ملاتړ لپاره ژمني کړني لټوي.

د ښوونځي وروسته کیفیت پروګرامونو له لاری د ټولنیز احساساتي ودی ملاتړ

دا لنډیز څیړنه معاینه کوي چې د ښوونځي څخه وروسته پروګرامونه څنګه د ځوانانو ټولنیز احساساتي پرمختګ ته وده ورکولی شي.

د پرمخ تللو لپاره د ځوانانو چمتو کول

دا ساحوي لارښود د SEL سره په هر هغه پروګرام کې چې د تنکیو ځوانانو خدمت کولو شاملولو کې مرسته کوي او نوري سرچیني چمتو کوي.

د SEL وسیله کټ

د مینیسوټا پوهنتون څخه دا وسیله کټ د ځوانانو او کارکوونکو لپاره SEL ته وده ورکولو لپاره فعالیتونه، ټیمپلیټونه، او وسایل وړاندې کوي.

کله او چیرته د زده کړی پیښیدلو په ملاتړ کې د شراکتونو جوړول

د ځوانانو د پرمختیا د ملي کمیسیون کاري ډلي لخوا رامینځته شوی، دا لنډیز په هغه مهم رول تمرکز کوي چې د ځوانانو پرمختیایي سازمانونو د ځوانانو په وده او پرمختګ کې لوبوي.

د CASEL ښوونځي او له ښوونځي څخه بهر د وخت تطبیق کولو لارښود

د سرچینو دا لړی په ښوونځیو او ځوانانو پروګرامونو کې د SEL تطبیق کولو کې مرسته کوي. د ښوونځي څخه بهر وخت لپاره ځانګړي سرچینو کتنه وکړئ.

د SEL پروګرام کیفیت ارزونه

دا وسیله د څیړني پر اساس د کارکونکو کړنو ارزولو او ښه کولو لپاره کارول کیږي کوم چې د لوړ کیفیت پروګرام کولو او SEL ته وده ورکوي.

د SEL کړني: د ښوونځي وروسته د کارکوونکو لپاره د انعکاس وسیله

دا وسیله د ښوونځي وروسته کارکوونکو سره مرسته کوي چې خپل د SEL وړتیاوي او کړني منعکس کړي.

جواز

پرته لدې چې بل ډول یادونه وشوه، *د ټولني او ځوانانو موسسو لنډیز* چې د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو سرپرست دفتر) لپاره د SEL کاري ډلي لخوا رامینځته شوی د کریټیو کامنز انتساب 4.0 نړیوال جواز لاندې جواز لري. ټول لوګو او سوداګریزي نښاني د دوی د اړوندو مالکینو ملکیت دی.

Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

دا سرچینه ممکن ویب پاڼو ته لینکونه ولري چې د دریمې ډلې لخوا پرمخ وړل کیږي. دا لینکونه یوازې ستاسو د اسانتیا لپاره وړاندې شوي او دا د OSPI لخوا هیڅ تایید یا نظارت نه تشکیلوي یا معنی نلري.

که چیرې دا کار تطابق شي، د پام وړ بدلونونو یادونه وکړئ او بیا سرلیک ورکړئ، د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو د سرپرست دفتر) لوګو لرې کړئ. لاندې انتساب چمتو کړئ:

دا سرچینه له اصلي موادو څخه اخیستل شوې وه چې د Washington Office of Superintendent of Public Instruction (د Washington عامه لارښوونو د سرپرست دفتر) لخوا چمتو شوي. اصلي توکو ته په وړیا توګه د OSPI تولنیز احساساتي زده کړې ویب پاڼې باندې لاسرسی کیدی شي.

Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION