

# Warbixinta Kooban ee Hirgelinta Washington SEL: ee Ardayda

## Waxbarashadu waa mid Dhaxal Bulsheed iyo Dareen.

Dugsiyadu waxay diirada saarayaan abuurista jawi soo dhawayn iyo isdhexgal ah oo taageera dhamaan ardayda horumarkooda dareen iyo habab ixtiraamaya taariikhda iyo dhaqamada ardayda taasoo kor u qaadi karta guul iyo wanaag badan oo mustaqbalka fog ah. Dareenada iyo xidhiidhada waxay si toos ah u saamaynaysaa sida ardaydu u bartaan iyo siday ugu habboon tahay waxbarashadaas. Dareenka iyo cilaaqaadku waxay ku dhiirigelin karaan ardayda inay kala shaqeeyaan waxbarashada, ama, haddii aan la maarayn, faragalinta dareenka, xusuusta, iyo dabeecadaha wanaagsan.<sup>1</sup> Tusaale ahaan, waxbarashadu waxay dhacdaa marka shuruudahan la buuxiyo:

- **Ardayda waa la arki karaa oo la maqli karaa.** Marka ardaydu rumaystaan in macalimiintu ixtiraamaan aqoonsigooda iyo dhaqankooda, waxay u badan tahay inay ku guulaystaan dugsiya.
- **Awoodaha ayaa la faa'iidaystay oo lagu dhisay.** Marka dadka waaweyni ay si ula kac ah diiradda u saaraan awoodda ardayda ee dhinacyada — tacliin, bulsho, iyo dareen — waxbarashadu way korodhaa, ardayduna waxay u badan tahay inay gaadhaan awoodooda.
- **Ardeydu waxay sameeyaan xidhiidh macno leh.** Marka macalimiintu ay dhisaan xidhiidh adag oo ay la yeeshaan ardaydooda, waxbarashadu way korodhaa oo qof kastaa wuxuu dareemaa inay ka go'an tahay dugsiya.<sup>2</sup>

## Waa maxay Barashada Dareenka Bulshadu?

Social emotional learning (Barashada dareenka bulshada, SEL) waxaa si weyn loo fahamsan yahay inay tahay hab ay dadku ku dhistaan wacyiga iyo xirfadaha maaraynta dareenka, dejinta yoolalka, samaynta xidhiidhada, iyo samaynta go'aamo masuuliyadeed oo taageeraya guusha dugsiya iyo nololaha. (Dheeho Hagaha Hirgelinta SEL ee gobolka Washington)

SEL **maaha** nidaam lagu gaadho "fasal" ama lagu aqoonsado hoos u dhaca, oo kaliya maaha manhaj ama waxyaabo dheeraad ah. Laakiin, SEL waa hab si katalagal ah oo lagu dhisayo hantida ardayga.

SEL waxa ay u taageertaa **sinnaanta waxbarashada**<sup>3</sup> siyaabo badan: xoojinta horumarka ilmaha oo dhan, soo jiidashada dareenka dabeecadda bulsheed ee waxbarashada, horumarinta aaminaadda in carruurta oo dhama wax baran karaan, horumarinta xirfadaha dhalinyarada si ay ugu dhex noolaadaan xaaladaha bulshada, iyo hagaajinta xidhiidhka ka dhexeeya ardayda iyo macalimiinta —Qodobka ilaalinta waxyaabaha muhiimka ah ee **dhammaan** ardayda.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> CASEL. (2007). Laga soo xigtay [www.casel.org](http://www.casel.org)

<sup>2</sup> Machadka Aspen. (2019). *Laga soo bilaabo khatarta qaranka ilaa rejada qaranka: Tallooyinka laga helayo Komishanka Horumarinta Aqoonta, Dareenka, iyo Bulshada.* <http://nationathope.org/communication-tools/>

<sup>3</sup> Sinnaanta waxbarashada macnaheedu waa in ilmo kastaa helo waxa uu u baahan yahay si uu u horumariyo awoodiisa aqooneed iyo baahida bulsho. Waxa laga soo xigtay wabsaaytka Mashruuca Sinnaanta Qaranka: <https://www.nationalequityproject.org/education-equity-definition>

<sup>4</sup> Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). *Gundhiga caddaynta sida aan wax u baranno: Caawinta ardayda horumarkooda bulsho, dareen, iyo waxbarasho. Bayaanada caddaynta la isku raacsan yahay ee ka soo baxay Golaha Saynisyahannada Sharafata leh.* Washington, DC: Machadka Aspen.



## Heerarka SEL ee Gobolka Washington <sup>5</sup>

<b>Is-wacyigelinta:</b>	Shakhsigu waxa uu awood u leeyahay in uu aqoonsado dareenkooda, hantidooda gaarka ah, meelaha u baahan koriinka, iyo ilaha iyo taageerada dibadda ee iman kara.
<b>Is-maamulida:</b>	Shaqsigu wuxuu awood u leeyahay in uu xakameeyo dareennada, fikradaha, iyo dabeecadaha.
<b>Is-aaminsanaanta:</b>	Shakhsigu waxa uu awood u leeyahay in uu naftiisa dhiirrigeliyo, uu adkaysto, oo uu isu arko qof karti leh.
<b>Wacyigalinta Bulshada:</b>	Shakhsigu waxa uu awood u leeyahay in uu aragtidiisa qaato oo uu u damqado dadka kale ee ka soo jeeda meelo kale iyo dhaqamo kala duwan.
<b>Maaraynta Bulshada:</b>	Shakhsigu wuxuu awood u leeyahay inuu sameeyo doorashooyin badbaado leh oo wax dhisi kara oo ku saabsan dabeecadda shakhsi ahaaneed iyo isdhexgalka bulshada.
<b>Lashaqaynta Bulshada:</b>	Shakhsigu waxa uu awood u leeyahay in uu tixgeliyo dadka kale oo uu muujiyo rabitaan ah inuu gacan ka geysto wanaagga dugsiya iyo bulshada.

## Qaabdhismeedka SEL ee Gobolka Washington: Qodobbada Muhiimka ah iyo Xeerarka Hagidda

1. Samee shuruudo si loo taageero ardayga SEL iyadoo loo marayo cimilada iyo dhaqanka.
2. SEL waxay u baahan tahay wada shaqayn dhex marta qoysaska, macalimiinta, shuraakada bulshada, iyo dhalinyarada qaabayntooda iyo hirgelintooda.
3. Dhis awoodda dadka waaweyn.

**Sinnaanta:** Ilmo kastaa waxa uu helayaa waxa ay u baahan yihiin si ay u horumariyaan awoodooda maqan.

**Joogtaynta dhaqanka:** Dhaqanka waxaa loo arkaa kheyraad waxbarasho, ee looma arko caqabad.

**Nashqada caalamiga ah:** Kala duwanaanshaha waxbarashada waa la qorsheeyay waana la waafajiyay.

**Kawarqabka dhibaatada:** Aqoonta saamaynta dhibaatada waxa lagu daraa siyaasadda iyo qabashada.

*"Isbeddelka SEL [waxay u ogolaataa] ardayda iyo macalimiinta inay dhistaan xidhiidh adag, ixtiraam leh oo ku salaysan qaddarinta isku midka iyo kala duwanaanshaha, bartaan inay si qotodheer u baadhaan sababaha asaasiga ah ee caddaaladda, iyo horumarinta xalalka iskaashiga ee dhibaatooyinka bulshada iyo bulshada."<sup>6</sup>*

<sup>5</sup> Barashada Bulshada iyo Shucuurta Kooxda Shaqaynta Baranaamijyada. (2016). *Wax ka qabashada barashada dareenka bulshada ee dugsiyada dawlada ee K-12 ee Washington*. Waxa lagasoo xigtay <https://ospi.k12.wa.us/sites/default/files/2022-12/selworkgroup2016report.pdf>

<sup>6</sup> Jagers, R. J., Rivas-Drake, D., & Borowkski, T. (2018). *Barashada sinnaanta iyo dareenka bulshada: Falanqaynta dhaqanka* [Sharaxaad kooban oo qaab dhismeedka ah]. Chicago, IL: Wadashqaynta Waxbarashada, Bulshada, iyo Barashada Dareenka, Cabbirka SEL.



## Dhibcaha Gelitaanka ee Kor u Qaadista SEL ee Fasalada Hadda

1. **Arrinta xidhiidhka.** Samee xidhiidh wanaagsan oo kaala dhexeeya ardaydaada. Xaqiiji dhaqanka iyo asalka ardayda kala duwan ee aad u adeegto. Muhiimad sii hantida dhaqameed ee ardaydaada si aad u xoojiso SEL inta lagu jiro gudaha fasalka.
2. **Arrinta mawduuca.** Ardayda iyo dadka waaweyni waxay isticmaalaan xirfadahooda dareenka bulsho iyadoo ku xidhan xaaladda ay ku sugan yihiin. Samee deegaan caawinaya ku-dhaqanka ardayda xirfadaha dareenka bulshada.
3. **Aqoonta arrimaha nafta.** Ka bilow horumarinta xirfadahaaga SEL. Isticmaal [is-qiimeyn](#), sida tan oo kale oo ka socota Xarunta Macallimiinta Waaweyn iyo Hogaamiyaasha, si looga falceliyo sida khibradahaaga iyo sooyaalka dhaqameedku u saameeyaan waxbaridaada.
4. **Ka warqabka arrimaha shaqada SEL ee hadda jira.** Wax ka baro shaqada SEL ee hadda ka jirta Gobolka Washington adiga oo hubinaya heerarka, bartilmaameedyada, tilmaamayaasha, iyo xeerarka hagidda. Raadi siyaabaha aad ku buuxin karto heerarkan fasalladaada ama aad geli karto caadooyinka fasalka.
5. **Isticmaalka xeeladaha wax ku oolka ah ee arrinta SEL.** Isticmaal oo qiimee xeeladaha waxbarida iyo farsamooyinka maaraynta fasalka ee kobciya jawi fasal taageero, daryeel leh — sida kuwan [Hawlaha Saddexda Saxeex ee SEL](#) ee laga keenay Midawga Dugsiga Degmada Oakland.
6. **Samaynta fasallo dhaqan ahaan ilaaliya iyo isdhexgalka arrimaha SEL.** Dhammaystir [OSPI SEL Qeybta Onlaaynka ah](#) loogu talagalay macallimiinta samaysa dhexgalka SEL ee fasallada dhaqan ahaan waara. Isticmaal [Hagaha Hirgalinta SEL](#) si aad uga shaqaysiiso, u nidaamiso, oo aad u hirgaliso SEL guud ahaan.

## 10 Hawlaha Waxbarida ee kor u qaada SEL<sup>7</sup>

- ✓ Xarunta Anshaxa Ardayga
- ✓ Luqadda Macalinka
- ✓ Masuuliyada iyo Doorashada
- ✓ Soo dhawaynta iyo Taageerada
- ✓ Waxbarashada Wadashaqaynta
- ✓ Falanqaynta Fasalka
- ✓ Is-qiimeynta iyo Iska-falcelinta
- ✓ Waxbarashada Dheelitiran
- ✓ Aqoonta Saxaafadda iyo Filashooyinka
- ✓ Dhisida Awooda—Nidaaminta, Hawlaha, Falcelinta, Tababarka

<sup>7</sup> Yoder, N. (2017). *Waxbarida ilmaha oo dhan: Hawlaha waxbaridda ee taageera barashada dareenka-bulsheed ee saddexda qaab-dhismeed ee qiimeynta macallinka* [Sharaxaada Kooban ee Hawlaha Cilmi-baadhistada]. Washington, DC: Xarunta Macallimiinta Waaweyn iyo Hogaamiyaasha Machadka Maraykanka ee Cilmi-baadhistada.



# Khayraadka SEL ee macalinka

## Khayraadka SEL ee macalinka CASEL

Liis la soo xulay oo ka yimid CASEL oo diiradda saaraya agabka SEL ee macallimiinta.

## Xarunta Macallimiinta Waaweyn iyo Hogaamiyaasha

*Barashada Dareenka Bulshada ee Nolol maalmeedka* Fasalada waxaa ku jira waxqabadyo iyo xeelado macallimiinta khuseeya.

## Barashada dareenka bulshada iyo sinnaanta xumaanta iyo tallooyinka

Khayraadka lagu gaadho sinnaanta waxbarashada ee fasalkaaga.

## Hawlaha Kernels ee SEL: Kharash jaban, Xeeladaha Culayska Yar

Warbixin kooban oo ka timid Wallace Foundation oo baadhista si degdeg ah ee laga bartay xeeladaha SEL.

# Waxbarashada Xirfada ee Gobolka

**Massachusetts:** [Buug-tilmaameedka Hirgalinta Baraha ee ay Kujiraan Kudhaqanka](#)

**Michigan:** [Isku Xidhka iyo Barashada Dareenka iyo Bulsheed ee Hagaajinta Qaab dhismeedka Dugsiga Michigan](#) (pp. 18–19)

**Minnesota:** [Hagaha Samaynta Hirgalinta Degmada ee SEL](#)

**New York:** [Barashada Dareenka Bulshada: Muhiim u ah Waxbarashada, Noloshaha Aasaasiga u ah](#) (pp. 28–29)

**Tennessee:** [Qorshaynta Barashada Xirfadlaha ah iyo Qodobbada Qiimeynta](#)

## Sharciga



Marka laga reebo meel kale oo lagu xusay, [Sharaxaada Bulshada iyo Ururada Dhalinyarta oo ay sameeyeen Washington Office of Superintendent of Public Instruction \(Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha\)](#) ee ay Kooxda Shaqada SEL taasoo ku hoos jirta sharciga [Astaanta Sharciga ee Hal-abuurka Guud 4.0 Sharciga Caalamiga ah](#). Dhammaan astaamaha iyo calaamadaha ganacsiga waa hantida milkiilayaashu leeyihiin.

*Khayraadkan waxaa laga yaabaa inuu ka koobnaado linkiyo wabsaaydada ay maamulaan dhinacyo saddexaad. Linkiyadan waxa loo bixiyay in lagugu hagaajiyo oo kaliya kamana dhigna ama ma maldahdo wax taageero ah ama la socodka OSPI.*

*Haddii shaqadan la waafajiyo, ogow isbeddellada la taaban karo oo dib-u-noqoshada, ka saarida astaan kasta oo ah Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) Sii sifada soo socota:*

*Kheyraadkan waxaa laga soo minguuriyay agabkii asalka ahaa ee ay bixisay Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha). Qalabka asalka ah waxaa laga yaabaa in si xor ah loo galo [OSPI Wabsaaytka Barashada Dareenka Bulshada](#).*

