

## اپنے طالب علم کے ساتھ بات چیت سماجی اور جذباتی تعلیم (SEL) اسکرینر

درج ذیل وسائل آپ کو SEL اسکرینر کے نتائج کے بارے میں اپنے طالب علم کے ساتھ بات چیت کی تیاری میں مدد کریں گے۔ آپ اپنے طالب علم کے پہلے ٹیچر اور اسکولوں کے ایک اہم شراکت دار ہیں۔ ساتھ مل کر، ہم اپنے طالب علموں کی سماجی و جذباتی مہارتوں کو فروغ دینے کیلئے کام کریں گے جن کی انہیں کلاس روم میں اور اس سے آگے بھی ضرورت پیش آئے گی۔

طالب علم تعلیمی سال کے دوران میں اسکرینر میں دو بار شرکت کرتے ہیں تاکہ اپنی SEL مہارتوں پر غور کرسکیں اور یہ محسوس کرسکیں کہ ان کی اسکول کمیونٹی کیسے ان کی قدر کرتی ہے، انہیں اپنے ساتھ شامل رکھتی ہے اور ان کی مدد کرتی ہے۔ نتائج آپ کے طالب علم کے کسی خاص لمحے کے تجربات اور احساسات پر مبنی ہوتے ہیں۔ یہ کوئی الگ تھلگ آزمائش نہیں ہوتی۔ SEL اسکرینر آپ کو، جو کچھ آپ اپنے طالب علم کے متعلق پہلے سے جانتے ہیں کے علاوہ، اضافی معلومات سے آگاہ ہونے کا ایک ذریعہ فراہم کرتا ہے۔ ضرورت کے مطابق اگلے مرحلوں میں پر شراکت کے لیئے، آپ اپنے بچے کے اسکول سے رابطے میں رہ سکتے ہیں۔ اسکول تمام طلباء کی SEL کی مہارتوں کو فروغ دینے اور خیر و عافیت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

**گفتگو کا آغاز کرنا:** تمام طلبا و طالبات کی مختلف تعلیمی خوبیاں اور کمزوریاں ہوتی ہیں۔ ذرا غور کیجیئے کہ آپ کا طالب علم کیسے بہترین انداز میں سیکھتا ہے جب آپ نتائج کے متعلق بات کرنے کی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔

- رپورٹ میں دی گئی خوبی سے آغاز کیجیئے یا جس کا آپ نے گھر میں نوٹس لیا ہو۔
- ان کے اسکول کے تجربات کے متعلق سوالات پوچھیئے یا یہ کہ ان کا اسکول کسی ایک دو شعبوں میں کیسے مدد کرتا ہے۔
- تصاویر، علامات یا الفاظ استعمال کیجیئے جن سے آپ کا طالب علم آشنا ہے تاکہ سمجھنے میں مدد ملے (مثلاً: اپنے بچے کو احساسات کے اظہار کیلئے emojis انتخاب کرنے دیجیئے۔ اپنے بچے کو دوستوں یا بالغ افراد جن پر وہ بھروسہ کرتے ہیں، کی تصاویر کی نشان دہی کرنے دیجیئے۔
- ضرورت پڑنے پر چناؤ کرنے کی پیشکش کیجیئے (مثلاً: کیا آپ خوش یا اداس ہیں؟ کیا آپ دیوانے یا مایوس تھے؟)
- نت نئے خیالات پر بحث کرنے کیلئے کتابوں، فلموں یا ذاتی تجربات سے مثالیں استعمال کیجیئے۔

موضوع پر مبنی بات چیت اور مہارتوں کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں: SEL اسکرینر میں گریڈ 3-5 میں طلبا و طالبات کیلئے چھ موضوعات اور گریڈ 6-12 میں طلبا و طالبات کیلئے سات موضوعات شامل ہیں۔ ذیل میں ہر موضوع پر مہارتوں اور گھر میں ان مہارتوں میں اعانت کے طریقوں کے متعلق بات چیت کیلئے بعض تصورات دیئے گئے ہیں۔

**خود انتظامی اور ذمہ دارانہ فیصلہ سازی:** میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں... وہ فیصلے کرنے میں، جن سے مجھے اپنے اہداف کے حصول میں مدد ملے، اپنی سوچوں اور احساسات پر قابو پانے میں، ایسے رویے اختیار کرنے میں، جن سے مختلف صورت حال میں کامیابی سے نمٹنے میں مدد ملے۔

نوعمر طالب علموں کیلئے:

- سوال پوچھیئے، "اسکول میں کام کرنے میں کس نے مدد کی؟"
- سوال پوچھیئے، "آپ یا دوسرے بچے دیگر لوگوں سے کیسے شائستگی اختیار کرتے ہیں؟"
- روزمرہ کی سرگرمیوں کیلئے معمولات طے کیجیئے۔ نوعمر بچوں کیلئے تصاویر شامل کرنے پر غور کیجیئے۔
- روزمرہ کے فیصلے کرنے کیلئے مواقع فراہم کیجیئے۔ مثال کے طور پر، گھرانے کے ساتھ بیٹھنے کے ٹائم پر کسی سرگرمی کا انتخاب کرنا، کوئی کتاب یا لباس چننا۔ اپنے فیصلہ سازی کے عمل کو ماڈل بنائیئے۔

بڑے طالب علموں کیلئے:

- اپنے طالب علم سے پوچھیئے، "جب آپ کام کر رہے ہوتے ہیں تو کس چیز سے توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے؟"
- پوچھیئے، "آپ نے کسی مشکل مسئلہ کا سامنا کب کیا؟"، "آپ نے اپنا فیصلہ کیسے کیا؟"
- گھرانے کے اہداف تشکیل دیجیئے۔ ہفتے کے آخر کے لیئے، ایک ہدف مقرر کیجیئے اور دوسرا مہینے کے آخر یا سال کے آخر کے لیئے۔ مقصد کے حصول کے لیئے، ضروری اقدامات تحریر کیجیئے۔ اپنی پیش رفت پر مل جل کر نظر ڈالیئے۔
- حقیقی زندگی کے مسائل حل کرنے کی مثالیں شیئر کیجیئے۔ ایک مسئلہ شیئر کیجیئے جس سے آپ دوچار ہوئے ہوں اور کن مختلف حل پر آپ نے غور کیا ہو اور اس حل کو دوسروں پر کیوں ترجیح دی۔

**ایمانیت و تعلق:** میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں... یہ محسوس کرنے میں کہ میں اپنی اسکول کمیونٹی کا ایک قابل قدر فرد ہوں۔

نو عمر طالبعلموں کیلئے:

- اپنے طالبعلم سے پوچھیے ، "آپ کے دوست کون ہیں؟" ، "آج آپ کس کے ساتھ کھیلیے؟" ، "کس کے ساتھ آپ کو خوشی؟ پیار؟ تحفظ کا احساس ہوتا ہے؟"
- پوچھیے ، "کیا اسکول میں کوئی ایسا ہے جو ضرورت پڑنے پر آپ کی مدد کر سکے؟"
- دوسروں کے ساتھ کھیلنے سے اپنایت اور تعلق کا احساس اجاگر ہوتا ہے ۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کیجیے کہ وہ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیلوں کے سیشنز ، ٹیم اسپورٹس یا دیگر سرگرمیوں میں شرکت کرے ۔

بڑے طالبعلموں کیلئے:

- اپنے طالبعلم سے اسکول اور کمیونٹی کے دیگر افراد کے ساتھ اُن کے تعلقات کے بارے میں پوچھیے ۔ پوچھیے ، "آپ دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات میں کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟"
- پوچھیے ، "اسکول میں کن لوگوں کے ساتھ آپ وقت گزارنا پسند کرتے ہیں؟"
- اپنے طالبعلم کے ساتھ ان کے پسندیدہ مشغلے میں کچھ وقت گزارئے یا مل کر کچھ نیا سیکھیے ۔

**معاون تعلقات:** میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں ... اپنے ساتھیوں اور اساتذہ کیساتھ تعلقات میں معاون و مددگار محسوس کرنے میں ۔

نو عمر طالبعلموں کیلئے:

- ایک اچھے دوست کی خصوصیات پر بات چیت کیجئے ۔ حقیقی زندگی ، کتابوں یا ٹیلی ویژن سے خوشگوار تعلقات کی مہارتوں کی مثالوں کی نشاندہی کیجئے ۔
- اپنے طالبعلم سے پوچھیے کہ جب وہ اسکول میں اور/ یا کمیونٹی میں ہوتے ہیں تو وہ کن بالغ افراد سے مدد مانگ سکتے ہیں ۔

بڑے طالبعلموں کیلئے:

- اپنے طالبعلم سے پوچھیے ، "آپ مدد کے لئے، کس کو پکار سکتے ہیں؟" "یا آپ کے سپورٹ سسٹم میں کون ہے؟"
- بطور فیملی چیک ان کرنے کے لیے وقت نکالیئے ۔ روزانہ کی اونچ نیچ شیئر کرنا ایک تیز تر اور بامعنی سرگرمی ہے چاہے کتنی ہی مصروفیت کیوں نہ ہو ۔

**سماجی آگہی اور تعلقات استوار کرنے کی مہارتیں:** میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں ... دوسروں کا نقطہ نظر سمجھنے میں اور یہ کہ میرے سے مختلف تجربات کے حامل افراد ، یا مجھ سے مختلف صورتحال میں لوگ ، کیسا محسوس کرتے ہوں گے ؛ بالغ افراد اور ساتھیوں کے ساتھ مستحکم اور صحتمند تعلقات کیسے استوار اور قائم رکھے جائیں ؛ اور یہ جاننے میں کہ "متفق نہ ہونے پر اتفاق" کیسے کرتے ہیں ۔

نو عمر طالبعلموں کیلئے:

- پوچھیے ، "اسکول میں دوسروں کے ساتھ کام کرنے میں، آپ کو سب سے زیادہ کیا پسند ہے؟" ، "دوسروں کے ساتھ کام کرتے ہوئے سب سے سخت اور مشکل چیز کیا ہے؟ گروپ میں کام کرنا؟"
- تناظر جاننے کیلئے ، حقیقی زندگی کے مواقع استعمال کیجئے ۔ مثال کے طور پر، کسی کمیونٹی میں یا مووی دیکھتے ہوئے ہوئے دوسروں کے خیالات اور احساسات کے بارے میں بات چیت کیجئے ۔

بڑے طالبعلموں کیلئے:

- پوچھیے ، "دوستوں یا بالغ افراد کے ساتھ اچھے تعلقات کی کیا خوبیاں ہیں؟ دوسروں کے ساتھ تعلقات میں آپ کون سی خوبیاں سامنے لاتے ہیں؟"
- پوچھیے ، "دوسروں کا خیال رکھنے سے کیا مراد ہے؟" ، "آپ کسی کو یہ کیسے احساس دلا سکتے ہیں کہ آپ کو ان کا خیال ہے؟" ، "دوسرے آپ کا خیال رکھنے کا کیسے اظہار کر سکتے ہیں؟"

**جُنُبَات کو باقاعدہ بنانا:** میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں ... طرح طرح کے جذبات پر مفید انداز میں کیسے ردعمل دیا جاتا ہے ۔

نوعمر طالبعلموں کیلئے:

- پوچھیئے، "اداس، مایوس، یا غصہ ہونے کی صورت میں، آپ کا جسم کیا محسوس کرتا ہے؟"
- پوچھیئے، آپ بہتر محسوس کرنے کے لیے، کیا کرتے ہیں جب آپ اداس، مایوس، یا غصہ کی حالت میں ہوتے ہیں؟"
- کتابیں پڑھیئے اور یہ بحث کیجیئے کہ مختلف کردار کیا کرتے ہیں جب وہ مختلف جذبات محسوس کرتے ہیں۔
- اپنے طالبعلم کو بتائیئے اور دکھائیئے کہ آپ ایسے لمحات میں بہتر محسوس کرنے کیلئے کیا کرتے ہیں (مثلاً "میں مایوسی کا شکار ہوں اس لیے میں چند گہرے سانس لوں گا۔")

بڑے طالبعلموں کیلئے:

- پوچھیئے، "جذبات سے مغلوب یا غصہ کی صورت میں، آپ بہتر محسوس کرنے کے لیے، کیا کرتے ہیں؟"
- پوچھیئے، "کیا آپ اس وقت کا سوچ سکتے ہیں جب معاملات سے مغلوب ہونے پر آپ پرسکون رہنے میں کامیاب ہوئے تھے؟"
- سب کو بتائیئے کہ آپ بطور ایک بالغ فرد تناؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے کیا کرتے ہیں یا جب آپ بچے تھے تو کس سے مدد ملی (مثلاً ورزش، موسیقی سننا، کسی سے بات کرنا)۔
- مووی یا ٹی وی دیکھتے ہوئے، یہ بات کیجیئے کہ مختلف کردار تناؤ اور کشیدگی والی صورتحال میں کیسے ردعمل دیتے ہیں۔ یہ بات کیجیئے کہ انہوں نے کیا کیا جو کارگر ثابت ہوا اور کیا مختلف کیا جاسکتا تھا۔

ثقافتی آگہی اور عمل (صرف گریڈ 6-12): میرا اسکول اور کمیونٹی میری کیسے مدد کرتے ہیں، اسکول میں، اپنے ساتھیوں کے ساتھ قومیت، نسل اور ثقافت کے متعلق معاملات پر کیسے بحث کرتے ہیں اور ان کا سامنا کرتے ہیں۔

بڑے طالبعلموں کیلئے (صرف گریڈ 6-12):

- پوچھیئے، "مختلف نسلوں، قومیتوں اور ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے تجربات کے متعلق جاننے اور ان کی قدر کرنے کیلئے آپ کے پاس کون سے مواقع ہیں (مثلاً مختلف پس منظر کے حامل افراد، ثقافتی ورثہ اور بین الاقوامی تہواروں کے متعلق کتب)؟ ان مواقع سے آپ کو دوسروں کے تجربات بہتر طور پر سمجھنے میں کیسے مدد ملی؟"
- پوچھیئے، "کیا آپ نے اپنے اسکول میں اپنی نسل، قومیت یا ثقافت کی وجہ سے کسی وقت بے چینی محسوس کی؟ کس چیز نے آپ کو اس طرح محسوس کرنے پر مجبور کیا؟ اسکول میں آپ کس سے یہ بات کرسکتے تھے؟ گھر میں؟"
- پوچھیئے، "کیا آپ نے اپنے اسکول میں اپنی نسل، قومیت یا ثقافت کے بارے میں دوسرے طالبعلموں سے بات کرنے میں کسی وقت سکون محسوس کیا؟ کس بناء پر آپ نے یہ بات شیئر کرنے میں نسبتاً سکون محسوس کیا؟"

اپنے طالبعلم اور گھر والوں کو مختلف تجربات سے دوچار کر کے دوسروں کے متعلق جاننے کیلئے حوصلہ افزائی کیجیئے جیسا کہ:

- کسی دوسرے تمدن کے پکوان تیار کرنا
- کتابیں پڑھنا، ٹیلی ویژن پروگرامز/ دستاویزی فلمیں دیکھنا، عجائب گھروں کی سیر کرنا، اور ثقافتی تقاریب میں شرکت کرنا
- مختلف نسلوں اور ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے ساتھیوں سے بات کرنا اور جاننا
- بطور خاندان اپنے خیالات اور تجربات کے متعلق کھلم کھلا بات کرنا

مشکل احساسات: کتنی بار میں محسوس کرتا / کرتی ہوں ... مشکل جذبات کے متعلق جیسا کہ پریشانی یا اداسی

نوعمر طالبعلموں کیلئے:

- بیان کیجیئے کہ جذبات آپ کے جسم میں کیسے محسوس ہو سکتے ہیں اور دکھائیئے کہ آپ کے چہرے کے تاثرات سے کس طرح ظاہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، "جب میں خوش ہوتا ہوں تو میں مسکراتا ہوں اور کبھی کبھار قبہبے لگاتا ہوں۔ جب مجھے غصہ آتا ہے تو میرے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور میرا چہرہ گرم ہو جاتا ہے۔"
- اپنے طالبعلم سے پوچھیئے، "آپ کو کیا چیز خوش، پرسکون، اداس یا مایوس کرتی ہے؟" یا "آپ دوسروں کو کیسے پتہ چلنے دیتے ہیں کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں؟"
- یہ پوچھنے پر غور کیجیئے، "ضرورت پڑنے پر مدد کیلئے آپ کس کے پاس جاسکتے ہیں؟ (گھر میں، اسکول میں، اپنے محلے میں وغیرہ)؟"

بڑے طالب علموں کیلئے:

- تجربات اور احساسات شیئر کرنے کے لیئے، وقت اور جگہ دیجیئے۔ کسی صورتحال میں اپنے طالب علم کے تجربے اور احساسات کا اعتراف کیجیئے۔
- پوچھیئے، "آپ کو کیسے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟" آپ کس کو مدد کیلئے پکار سکتے ہیں (گھر میں، اسکول میں، اپنے محلے میں وغیرہ)؟"
- دریافت کیجیئے: "آپ مشکل احساسات سے نبردآزما ہونے کیلئے کیا حکمت عملی استعمال کرتے ہیں؟" شیئر کرنیکے متعلق غور کیجیئے کہ بطور ایک بالغ کونسی ترکیب کارگر ہوئی۔

## اضافی وسائل و ماخذ اور مدد

FCPS میں سماجی و جذباتی تعلیم کے متعلق مزید جاننے کیلئے [SEL in FCPS website](#) ملاحظہ کیجیئے۔

تمام اسکولوں میں اسکول میں تعینات ذہنی صحت کا عملہ ہوتا ہے، جو آپ کے بچے کی مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ اسکریپر کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اسکول کے سماجی کارکن، ماہر نفسیات یا اسکول کونسلر سے رابطہ کیجیئے۔ اگر آپ اپنے طالب علم کی حفاظت کے بارے میں پریشان ہیں اور/یا آپ کو لگتا ہے کہ وہ کسی مشکل کا شکار ہے تو فوری مدد دستیاب ہے۔ براہ مہربانی درج ذیل ہنگامی حالات کے وسائل و ماخذ استعمال کیجیئے۔

### ذہنی صحت کے اور ہنگامی خدمات کی معلومات

- زندگی خطرہ سے دوچار ہونیکے صورت میں **911** کو فون کیجیئے؛ TTY ڈائل کیجیئے 711
- **کرائسس لنک ریجنل ہاٹ لائن: CrisisLink 703-527-4077** ایک ہاٹ لائن ہے، جو مشکل کا شکار کسی بھی فرد یا ایسے گھرانوں اور دوستوں کے لیئے، بنائی گئی ہے جو اپنے پیاروں کے لیئے، رہنمائی تلاش کر رہے ہیں۔
- کرائسس ٹیکسٹ: 85511 پر **NEEDHELP** ٹیکسٹ کیجیئے