

### 行政部门的讯息:

本周通讯强调社会意识。社交意识是我们同理他人并欣赏他人观点。我们欢迎并包容各种想法，并实践和鼓励人们增加安全感和归属感。我们认识到，在社会和道德方面都有可实施的行为方式。我们一直在练习在过去的六个星期中，通过留在家里，洗手以及在外出时与社会保持距离来保障自己和他人的安全，从而获得了许多社交意识。使用社交媒体时，还需要社会意识。如果您尚未思考上网时的社会责任，我们建议您与孩子一起阅读本新闻通讯中的建议。

**提醒：5月15日，星期五是 ProD Day。** 本周的学习计划中只会发送四天的在线学习活动。教师将参加有关各种主题的线上专业课程。另外，5月18日，星期一是维多利亚日。周末愉快！

### 什么是 SEL?

SEL 是儿童和成人理解和管理情绪，设定和实现目标，感觉和向他人表示同理，建立和维持积极关系并做出负责的决策的过程 (CASEL.org)。本周 SEL 的重点是社交意识……当我们具有社交意识时，我们会同理他人并欣赏他们的观点。我们欢迎并包容各方，并实践和鼓励人们建立安全感和归属感。我们认识到，在社会和道德方面都有可接受的行为方式。而且，我们可以准确地解释他人可能会感觉到的情况和线索。

**我们如何实践社会意识？** ~资料来源：自信的父母，自信的孩子

• 听取理解-当有人遇到问题时，请先听取理解。花时间真正理解该人的感受和想法可能会导致你们两个之间的对话更加丰富。与其急着解决问题，不如通过积极倾听来表达对当事人的尊重。当我们为人们提供解决问题或感受的空间时，这可以帮助他们管理自己的压力并自己创建最佳的解决方案。

• 接受和同情 - 我们生活中的人们始终需要感到被接受；他们需要被重视。尤其是在紧张的时候，人们不仅需要倾听，而且经常需要被关心，无论他们是否重要，他们的情感都很重要。对我们的朋友，家人和孩子表现出同情心，需要把自己放在“如同穿自己的鞋子”一般的感受，并同情地做出反应，就好像他们的经历就是我的经历一样。

出现在场，积极倾听，接受和同情他人对于建立积极关系至关重要。运用这些社会亲密的互动方式，可以提高人们的社会意识，并更好地与我们生活中的所有人建立联系。

移情-我们如何成长？

研究表明，年龄小于18个月的婴儿已经能够尝试安慰父母。促进和树立同情心的父母会养育更多具有同情心的孩子。为了在您自己和您的孩子中培养同理心，您可以：

• 花更多的时间与您不同的人在一起。在这段时间，很难结识新朋友。取而代之的是，您可以讨论文学或电影中的人物-他们的感受，以及为什么他们在故事中的行为举止和行为方式。

• 鼓励您的孩子找到他们关心的社会原因。浏览 World's Largest Lesson 或 Do Something 并进行研究，然后选择对他们有用的东西。甚至谈论和计划他们可以做什么的任务也是帮助他们发展同理心的好方法。

“一生中有很多时候，孩子们虽然会感到世界变得混乱。但这不会永远存在的。对他们微笑可以提高安全感。爱可以带来很多感觉，包括悲伤，并且他们可以衡量和爱他们的人在一起，直到世界再次变好。”

—弗雷德·罗杰斯 (Fred Rogers)

### 明智地管理生活 ~ Marc Brackett

超前部署…… 我们可以采取行动，使我们最终不陷入引起焦虑的情况。所以 -

- 不要与让您焦虑的人在一起
- 不要让沉默的人围着自己
- 不要整天检查社交媒体或观看新闻
- 保持觉知。

每天早上考虑一下保持最好的自己。您希望如何被看到，谈论和体验？

### 对社交媒体的责任

随着我们与朋友和家人的距离越来越远，我们与他们之间的主要联系是通过科技，藉由网络的平台或社交媒体来互动。我们和孩子在互联网上逗留时间比以往任何时候都要长。为确保您和您的孩子正在实践负责任的社交媒体使用，请查看这些准则。发帖之前，想一想你的文章将如何影响您的虚拟化社区：

- T- 是真的 True
- H- 有帮助 Helpful
- I-是鼓舞人心还是非法 Inspiring or Illegal
- N- 是否必要 Necessary
- K- 是否和气 Kind

另一个要遵守的原则是：“**如果您不能与某人当面说，您就不应该在互联网或社交媒体上对他们说。**”

建构和实践负责任的社交媒体行为可为您和您的孩子带来安全。