



G.R.O.W. Together

ژورنال آموزشی

USCRI Staff and Contributors

Program Officer, READY4Life -
USCRI

Program Manager of Children's
Services - USCRI Associate Director
of Children's Services - USCRI

Senior Director of Children's
Services - USCRI Associate Director
of Communications - USCRI Senior
Vice President - USCRI

President and CEO - USCRI
Director of Wellness - Nationalities
Service Center

Program Officer, READY4Life - USCRI

Program Manager of Children's Services - USCRI

Associate Director of Children's Services - USCRI

Senior Director of Children's Services - USCRI

Associate Director of Communications - USCRI

Senior Vice President - USCRI

President and CEO - USCRI

Director of Wellness - Nationalities Service

CenterS. Rachel Alvarado Emmanuel A. Montesa,
MSW Maria I. Pagan, MPA

Matt Haygood, LICSW Kelci Sleeper AnnaMarie

Bena, Esq. Eskinder Negash Gwen Soffer, MSW

فهرست مطالب

۱	مقدمه‌ای بر یادگیری اجتماعی و
۲	عاطفی‌گریده شماره ۱
۳	چرخ احساسات‌گریده
۴	شماره ۲ مقدمه‌ای بر
۶-۵	مراقبت خودی‌گریده شماره ۳
۷	تعیین و دستیابی اهداف‌گریده
۸	شماره ۴
۹	بخش - READY4Life بازی
۱۰	اول‌گریده شماره ۵
۱۱	بخش - READY4Life بازی
۱۲	دوم‌درخت نقاط قوت
۱۳	گریده شماره ۶
۱۴	بخش - READY4Life بازی 1.
۱۵	سوم‌گریده شماره ۷ گل روابط
۱۶	گریده شماره ۸
۱۷	گریده شماره ۹
۱۸	گریده شماره ۱۰
۱۹	گریده شماره ۱۱ درخت
۲۰	گریده شماره READY4Life
۲۱	۲ بخش یادداشت‌ها
۲۲	
۲۳	
۲۴-۲۸	



مروری بر ژورنال یادگیری G.R.O.W



ژورنال آموزشی G.R.O.W. فضایی برای شماست تا در مورد آنچه در طول دوره آموزشی یاد می‌گیرید فکر کنید تا بتوانید تصمیم بگیرید که چگونه این مهارت‌ها را در زندگی خود به کار ببرید. این ژورنال معلومات، فعالیت‌ها و منابعی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به شما در رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی شما کمک کند.

شما این فرصت را خواهید داشت که در پایان هر ساعت یک جریده یادداشت مختصر را تکمیل کنید. این یادداشت مختصر به شما امکان می‌دهد تا موضوع ساعت را از دیدگاه خود منعکس کنید. علاوه بر این، اینجا صفحاتی در آخر ژورنال آموزشی وجود دارد جایی که شما می‌توانید موضوعات مورد علاقه و نکات کلیدی را یادداشت کنید.

ژورنال یادگیری شما فقط برای چشمان شماست. با استفاده از این فرصت، به هر درخواست صادقانه پاسخ بدهید. با خیال راحت این ژورنال را می‌توانید با تزئین دلخواه خود آماده کنید.



آموزش‌های اجتماعی و عاطفی (SEL)

SEL چیست؟

SEL پروسه است که از طریق آن دانش، مهارت‌ها و نگرش‌ها را یاد می‌گیرید و از آن برای ایجاد هویت سالم، مدیریت احساسات و دستیابی به اهداف شخصی و جمعی، احساس و نشان دادن همدلی نسبت به دیگران، ایجاد و حفظ روابط حمایتی، و تصمیم‌گیری مسئولانه و مراقبتی، یاد می‌گیرید و استفاده می‌کنید.

۵ شایستگی‌های SEL

خودآگاهی

توانایی درک احساسات، افکار، و ارزش‌های خود و نحوه تأثیر آن‌ها بر رفتار در زمینه‌های مختلف.



خود مدیریتی

توانایی مدیریت احساسات، افکار، و رفتارها به‌طور مؤثر در موقعیت‌های مختلف و دستیابی به اهداف و آرزوها.



تصمیم‌گیری مسئولانه

توانایی انتخاب‌های مهم و سازنده در مورد رفتار شخصی و تعاملات اجتماعی در موقعیت‌های مختلف.



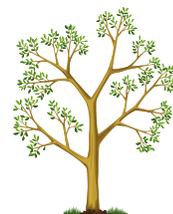
ساخت رابطه سالم

توانایی ایجاد و حفظ روابط سالم و حمایتی و پیمایش مؤثر در تنظیمات با افراد و گروه‌های متنوع.



آگاهی اجتماعی

توانایی درک دیدگاه‌های دیگران و همدلی با آن‌ها، از جمله آن‌هایی که از پیشینه‌ها، فرهنگ‌ها، و زمینه‌های مختلف هستند.



مقدمه‌ای بر مراقبت از خود

مقدمه‌ای بر مراقبت از خود

مراقبت از خود به ما کمک می‌کند احساسات و واکنش‌های خود را نسبت به موقعیت‌ها، رویدادها و شرایط چالش‌برانگیز کنترل کنیم. استفاده مؤثر از مراقبت از خود می‌تواند سلامتی روانی و عاطفی هر یک از ما را بهبود بخشد.



اقسام مراقبت از خود

1) مراقبت فعال از خود

شما متوجه می‌شوید که چه اتفاقی می‌افتد و کاری انجام می‌دهید تا تأثیرات رویداد استرس‌زا را روی خود کاهش دهید. این سالم‌ترین شکل مراقبت از خود است.



مثال‌ها

- تمرین‌ها یا تکنیک‌های تنفسی برای قرار دادن پاها روی زمین (خیزک زدن)
- از ۱۰ تا ۲۰ را آهسته بشمارید
- فعالیت فیزیکی

2) مراقبت از خود گریزان

شما به قصد به تعویق انداختن، نادیده گرفتن یا اجتناب از موقعیت یا مشکل، توجه خود را بر فعالیت دیگری متمرکز می‌کنید. این مهارت‌ها ممکن است برای خودت کمک کوتاه‌مدت مفیدی باشند، اما برای استفاده طولانی‌مدت توصیه نمی‌شوند.



مثال‌ها

- از مشکل دور شوید به موسیقی مورد علاقه
- خود گوش دهید
- فعالیت‌های فکری: پازل، جدول کلمات متقاطع یا فعالیت‌های مشابه

3) مراقبت از خود منفی (ناکافی).

شما به رویداد استرس‌زا به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهید که برای سلامتی شما یا صحت دیگران مضر است. این می‌تواند مراقبت از خود توصیه نمی‌شود و می‌تواند معکوس باشد.



مثال‌ها

- تغذیه ناسالم
- انزوای اجتماعی
- رفتار خشونت‌آمیز

مقدمه‌ای بر مراقبت از خود

مهارت‌های خودیاری زیر را امتحان کنید

همه ما با هم متفاوت هستیم و برخی از تکنیک‌ها ممکن است برای شما کارساز باشند و برخی دیگر نه. ما توصیه می‌کنیم که چندین مورد را امتحان کنید و آن‌هایی را انتخاب کنید که برای شما بهترین کار می‌کند.

چیزی را که دوست دارید نقاشی کنید یا رسم کنید



چیزی را که دوست دارید بنوازید.



یادگیری چیز جدیدی را شروع کنید

تمرینات تمرکز روحی و ذهنی را انجام دهید

چیزی را که دوست دارید بخورید



ورزش کنید یا ورزش جدیدی را امتحان کنید



از تکنیک مرور بر بدن استفاده کنید

به پیاده روی بروید

چیزی را که دوست دارید بخوانید

احساس خود را بنویسید



تمرینات تنفسی را انجام دهید

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید



از تکنیک آرام سازی تدریجی عضلانی استفاده کنید

تمرینات زمینی را انجام دهید

وقتی احساس ترس یا استرس می کنید چگونه از خود مراقبت می کنید؟



مدیریتی
خود



تعیین و دستیابی اهداف



اهداف من

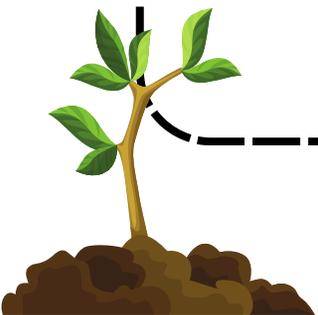
اولویت

ارزش

من باید چه کاری انجام بدهم؟

پشتیبانی

نقاط قوت



تصمیم‌گیری مسئولانه

زمانی را توصیف کنید که کاری
را انجام دادید که شما از
انجام آن می‌ترسیدید.

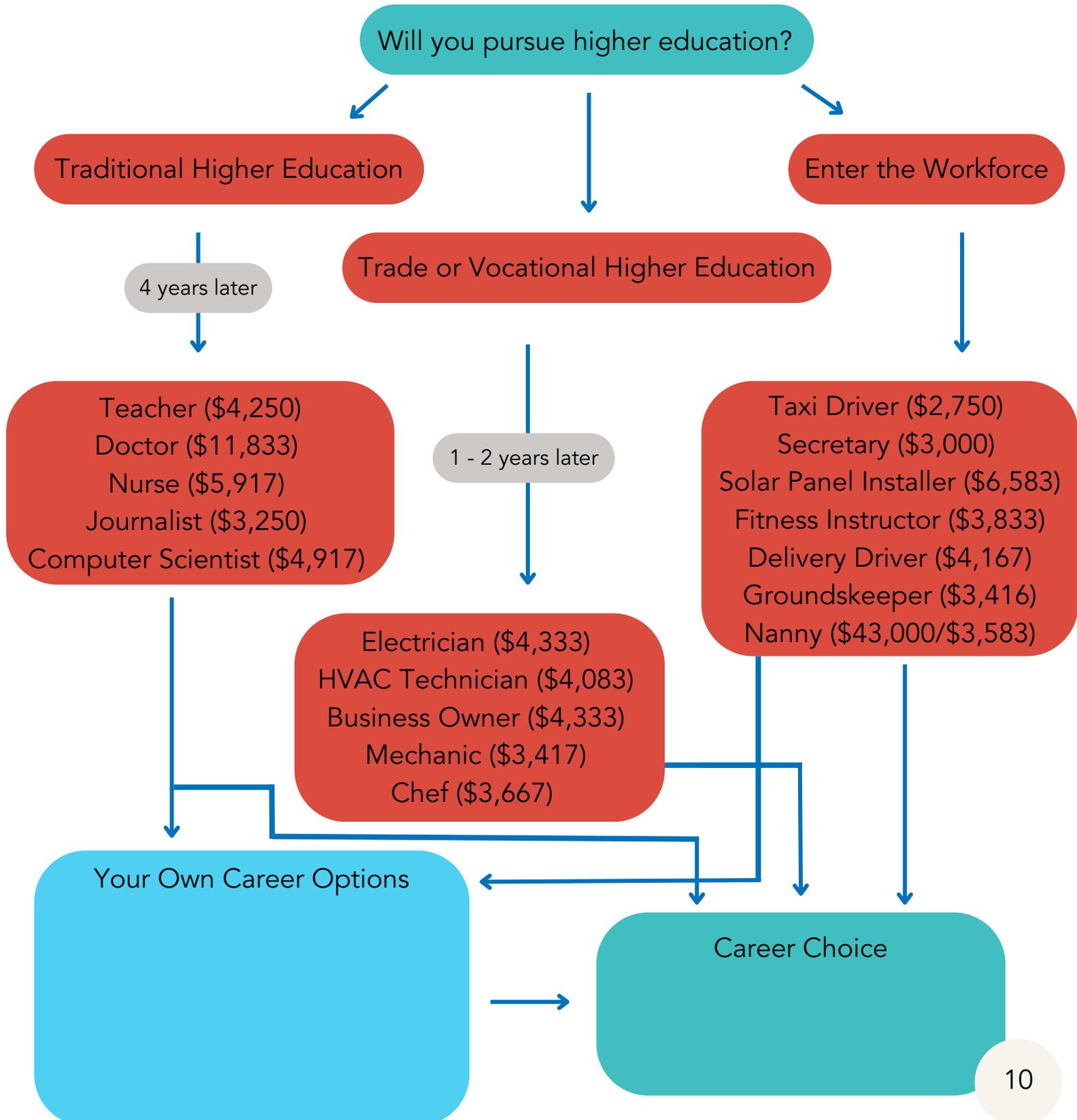
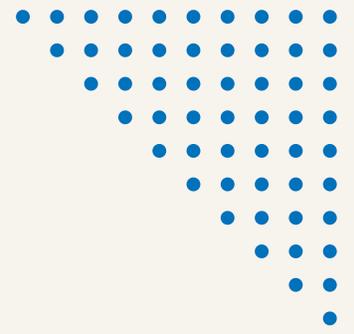


تصمیم‌گیری
مسئولانه



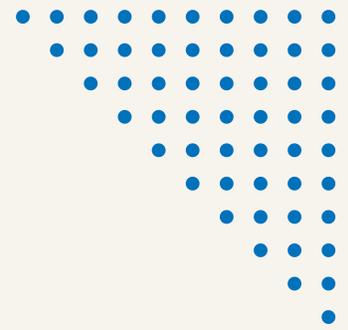
GAME OF READY4LIFE

PART ONE: EDUCATION AND CAREER



GAME OF READY4LIFE

PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

Family Structure Selection

Housing Selection

Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



Food Selection

Expenses Made

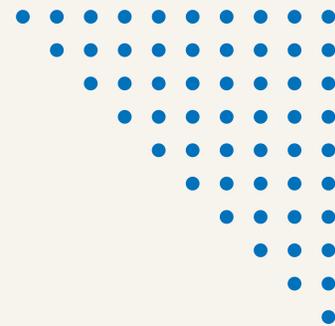
Housing: _____

Food: _____

Remaining: _____

GAME OF READY4LIFE

PART THREE: NEEDS AND WANTS



Needs

- Childcare (\$800)
- Debt Repayment (\$150)
- New clothes/shoes (\$100)
- Student Loan Repayment (\$200)
- Housing Utilities (\$430)
- Car + Insurance (\$700)
- Bike + Repairs (\$40)
- Public Transportation (\$60)

Wants

- Gift (\$60)
- Going to the movies (\$20)
- Emergency Fund (\$50)
- New Phone (\$400)
- Vacation (\$2000)
- Donations (\$50)
- TV streaming subscription (\$10)
- Premium Phone Plan (\$90)
- Signature Phone Plan (\$75)
- Essentials Phone Plan (\$60)
- Family Contribution (\$150)



Your Personal Needs

Your Personal Wants

Extra Expense: _____

Accidental Expense: _____

Expenses Made

Financed: _____

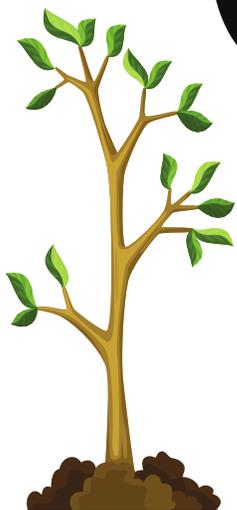
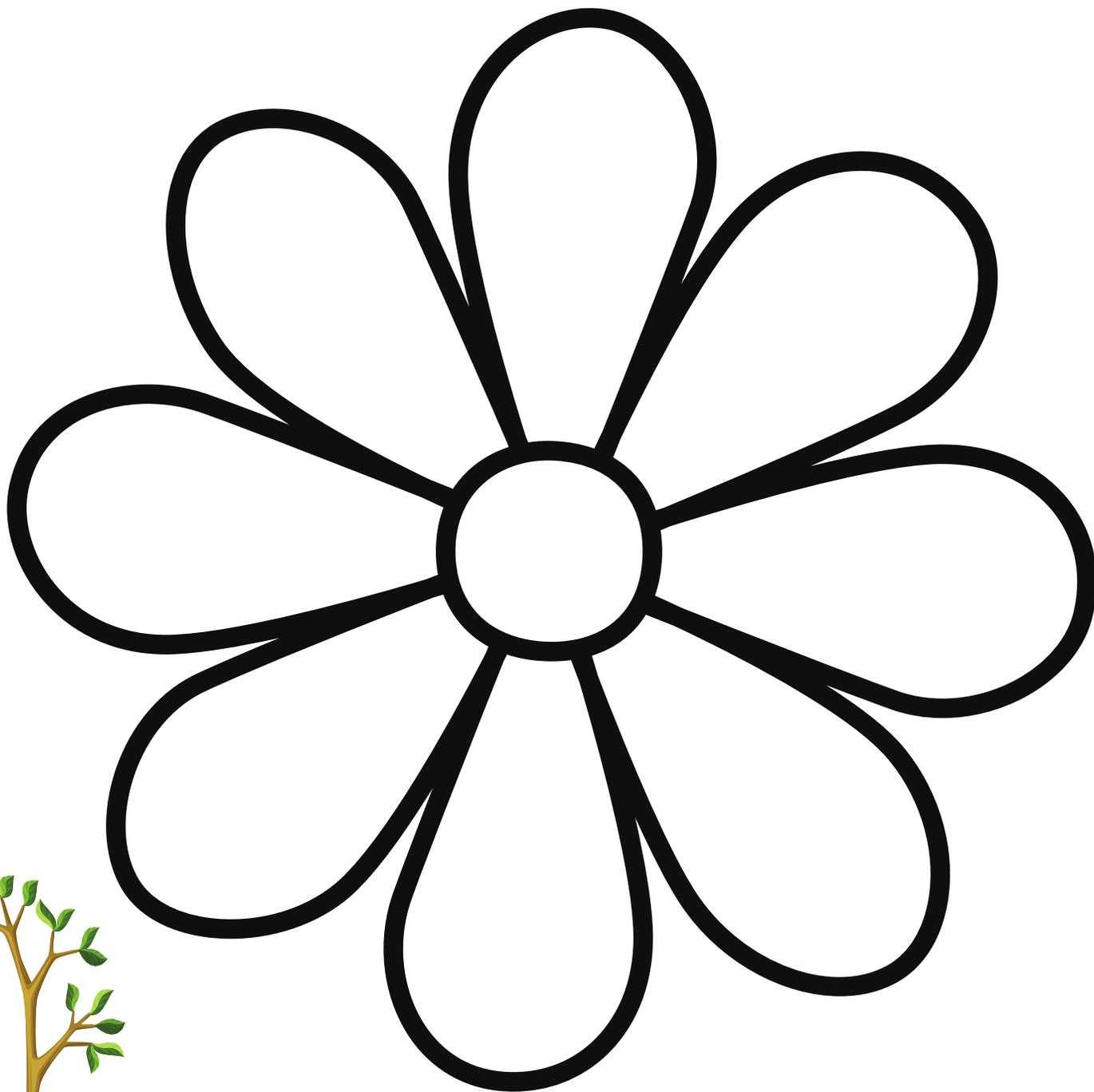
Remaining: _____

چگونه ۱۰۰۰ دالر را خرج خواهید کرد؟



تصمیم گیری
مسئولانه





ایجاد رابطه

درگیری که شما با کسی داشتید را
توصیف کنید. چگونه با آن کنار
آمدید و آیا کاری متفاوت انجام
می‌دادید؟

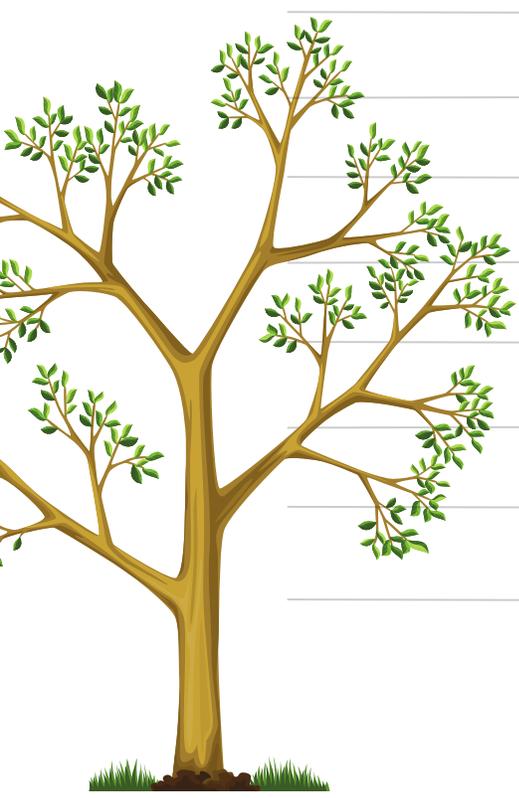


ایجاد
رابطه

زمانی را توصیف کنید که در مورد
کسی که با شما متفاوت بود قضاوت
اشتباهی کردید. چه را یاد گرفتید؟

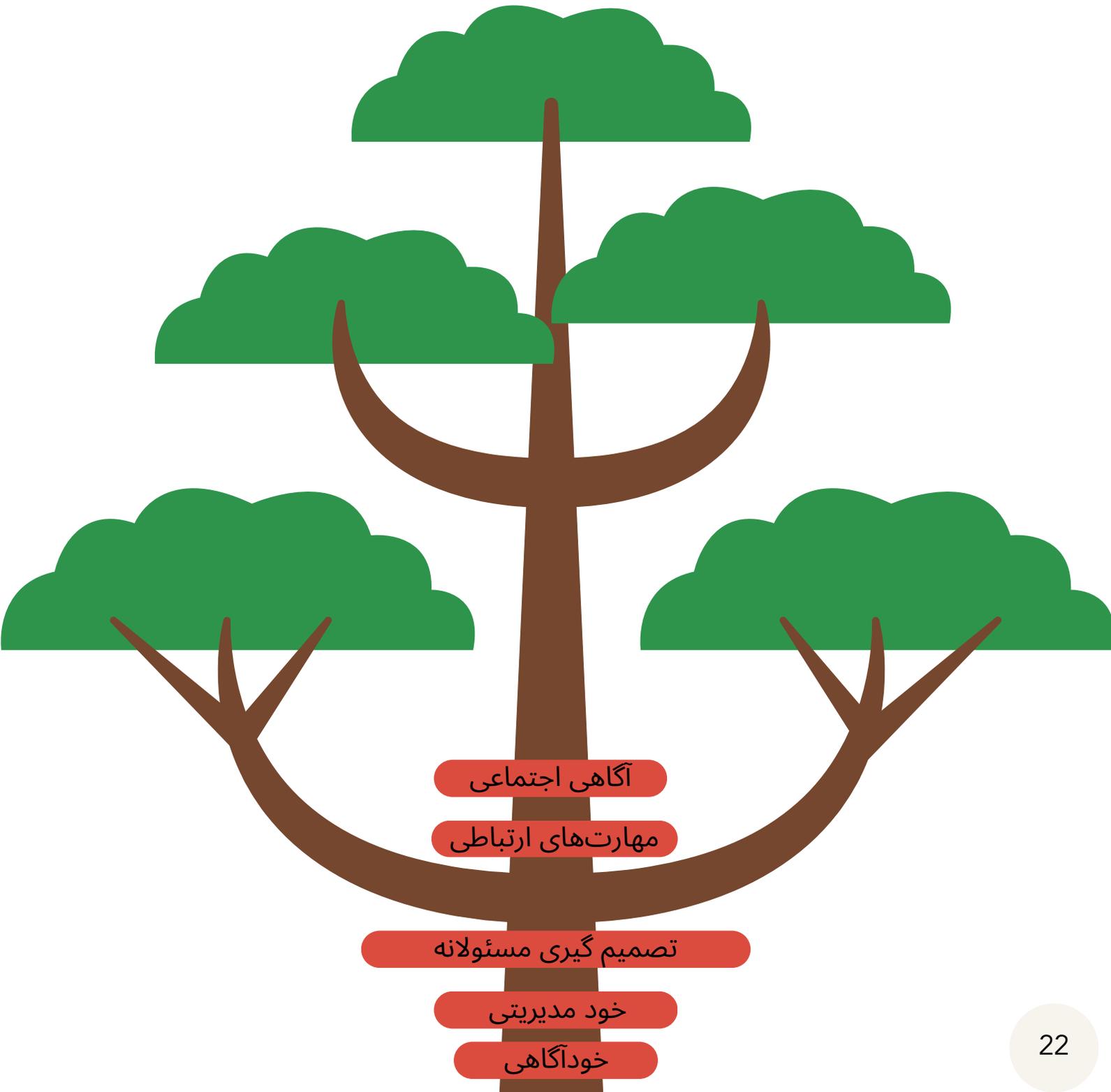


آگاهی
اجتماعی



درخت

READY4LIFE



آگاهی اجتماعی

مهارت‌های ارتباطی

تصمیم‌گیری مسئولانه

خود مدیریتی

خودآگاهی

شما چگونه به رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی خود ادامه خواهید داد؟



آگاهی
اجتماعی

