

# SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING

## Unit-2

(VAC)

### Social Relationships | Mindfulness

- Sharing vs Power: Peers, Family and Society
- Going Beyond Power Relationships Through Open Conversation
- The Value of Silence and Reflection
- Practice of Mindfulness in English

#### Social Relationships:

Definition: Social relationships refer to the connections and interactions individuals have with others in their social environment, including peers, family, and society.

#### सामाजिक संबंध (Social Relationships):

परिभाषा (Definition): सामाजिक संबंध व्यक्तियों के बीच संबंध और आपसी प्रवृत्तियों को सूचित करते हैं, जिसमें सहकर्मी, परिवार और समाज शामिल होते हैं।

#### Key Aspects:

**Peers:** Friendships and connections with people of similar age or social status.

**Family:** Relationships within the family unit, including parents, siblings, and extended family.

**Society:** Interaction with the broader community and cultural context.

#### महत्वपूर्ण पहलुओं (Key Aspects):

**सहकर्मी (Peers):** उम्र या सामाजिक स्थिति में समान लोगों के साथ दोस्ती और जड़ने के तार।

**परिवार (Family):** परिवारिक इकाई के भीतर रिश्ते, जिसमें माता-पिता, भाई-बहन और विस्तारित परिवार शामिल हो सकते हैं।

**समाज (Society):** समुदाय और सांस्कृतिक संदर्भ में व्यापक संवाद।

#### Mindfulness:

Definition: Mindfulness is the practice of being fully present and engaged in the current moment, cultivating awareness without judgment.

## मानसिकता (Mindfulness):

**परिभाषा (Definition):** मानसिकता वह प्रैक्टिस है जिसमें व्यक्ति पूरी तरह से वर्तमान क्षण में और बिना निर्णय के शांति बनाए रखने का प्रयास करता है।

### Key Aspects:

**Present Moment Awareness:** Focusing on the current moment without dwelling on the past or worrying about the future.

**Non-judgmental Observation:** Accepting thoughts and feelings without evaluating them as good or bad.

**Mindful Breathing:** Using the breath as a focal point to anchor oneself in the present.

### महत्वपूर्ण पहलुओं (Key Aspects):

**वर्तमान क्षण का ध्यान:** बीते क्षणों पर ध्यान केंद्रित करना बिना भविष्य के चिंतित होने या पूर्व की यादों में रहने के साथ।

**निर्णायक अवलोकन:** विचारों और भावनाओं को बिना उन्हें अच्छा या बुरा मैना करें स्वीकृत करना।

**ध्यान से शांति:** व्यक्ति को वर्तमान में स्थिति में अपनाने के लिए श्वास का उपयोग।

## Sharing vs. Power Dynamics:

### Sharing:

**Definition:** Willingly giving or exchanging information, ideas, emotions, or possessions with others.

**Aspect:** Cultivates a sense of community and mutual understanding.

### साझा करना बनाम शक्ति संबंध:

#### साझा करना (Sharing):

**परिभाषा:** रुचिकर रूप से जानकारी, विचार, भावनाएं, या सामग्री को आपस में या दूसरों के साथ आदान-प्रदान करना।

**पहलु:** सामुदायिक भावना और सामर्थ्य के साथ मिलता है।

### Power Dynamics:

**Definition:** The influence and control exerted by individuals or groups in social relationships.

**Aspect:** Imbalance in power can affect communication and relationships.

## शक्ति संबंध (Power Dynamics):

**परिभाषा:** सामाजिक संबंधों में व्यक्तियों या समूहों द्वारा किए जाने वाले प्रभाव और नियंत्रण।

**पहलु:** शक्ति की असंतुलनता संवाद और रिश्तों पर असर डाल सकती है।

## Going Beyond Power Relationships Through Open Conversation:

### Open Conversation:

**Definition:** Honest, transparent, and inclusive dialogue where all parties feel heard and valued.

**Aspect:** Fosters understanding, trust, and collaboration, reducing the negative impact of power imbalances.

## शक्ति संबंधों को पार करना खुले संवाद के माध्यम से (Going Beyond Power Relationships Through Open Conversation):

### खुला संवाद (Open Conversation):

**परिभाषा:** ईमानदार, पारदर्शी और समृद्ध संवाद जिसमें सभी प्रतिभागी महसूस करें कि उनकी बात सुनी और मूल्यांकन की गई है।

**पहलु:** समझ, विश्वास, और सहयोग को बढ़ावा देने के लिए शक्ति असंतुलन को कम करता है।

## The Value of Silence and Reflection:

### Silence:

**Definition:** The intentional absence of noise or speech.

**Aspect:** Creates space for introspection, active listening, and deeper understanding.

### Reflection:

**Definition:** Thoughtful consideration of one's experiences, actions, and emotions.

**Aspect:** Promotes personal growth, learning, and a deeper connection with oneself.

## शांति और विचार की मूल्य (The Value of Silence and Reflection):

### शांति (Silence):

**परिभाषा:** आवश्यकता के बिना शोर या वाणी की अभाव।

**पहलु:** आत्म-विचार, सक्रिय सुनवाई और गहरी समझ के लिए जगह बनाता है।

### विचार (Reflection):

**परिभाषा:** अपने अनुभवों, क्रियाओं और भावनाओं का विचारशील समीक्षण।

पहलु: व्यक्तिगत विकास, अध्ययन और अपने साथ गहरा जुड़ाव प्रोत्साहित करता है।

## **Mindfulness Practice:**

**Application in English:** Mindfulness can be practiced in any language, including English.

**Techniques:** Engage in mindful listening, reading, and speaking in English to enhance language skills while maintaining a present and focused mindset.

## **मानसिकता का अभ्यास:**

**अंग्रेजी में लापरवाही से पूर्ण करना:** अंग्रेजी में मानसिकता का अभ्यास करना विभाषा कौशल को सुधारने के लिए मदद कर सकता है।

**तकनीकें:** मानसिकता के अभ्यास में इंग्लिश में सुनना, पढ़ना, और बोलना भाषा कौशल में सुधार करने के लिए।

Incorporating mindfulness into social relationships can help individuals navigate power dynamics, promote open conversations, and appreciate the value of silence and reflection. This holistic approach contributes to healthier, more fulfilling connections with peers, family, and society.

मानसिकता को सामाजिक संबंधों में शामिल करना व्यक्तियों को शक्ति के संबंधों में चलने, खुले संवाद को प्रोत्साहित करने, और शांति और विचार के मूल्य को महसूस करने में मदद कर सकता है। यह समग्र दृष्टिकोण से सहकर्मी, परिवार, और समाज के साथ स्वस्थ और संतुलित जड़ने का योगदान करता है।