



# 在家帶領幼兒進行初步的社會情緒學習SEL (Social Emotional Learning)

國✉清華大學幼兒教育學  
系 兼任助理教授林宜慧



# 大綱



01

**從自己出發：保母的社會情緒學習**



02

**社會情緒學習 (SEL) 的認識**



03

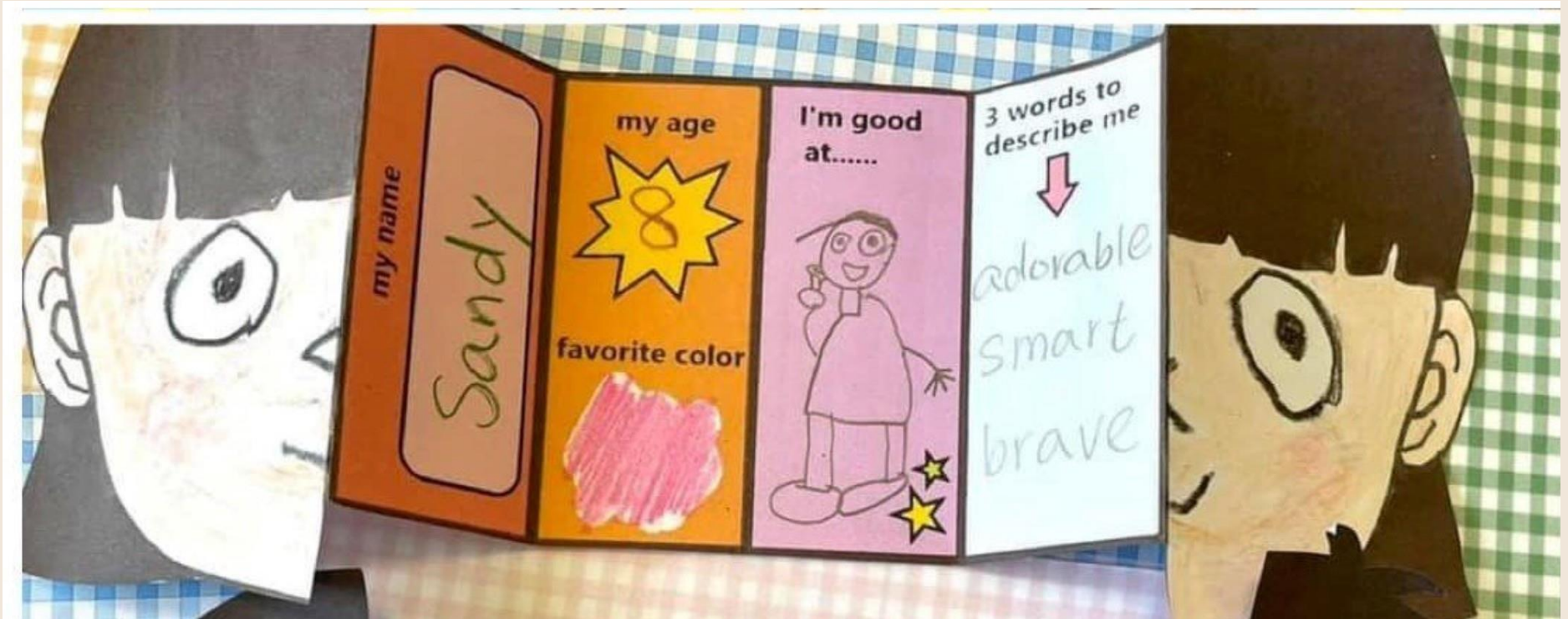
**運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作**



# 從了解自己開始

了解自己的情緒之外，「我」還是一個怎樣的人呢？從外觀上，我長得如何呢？眼睛是長的還是圓形？鼻子是尖尖的還是圓圓的？我的喜好是什麼？我喜歡長頭髮還是短髮？我喜歡哪些運動呢？我喜歡夏天還是冬天？等問題。

我們可以從各種不同的角度慢慢蒐集關於自己的拼圖，每次認識了一個新的特質，就可以紀錄在檔案上，從這樣的紀錄歷程中，可以讓自己對「自己」更有擁有感，也更有自信。



my name

Sandy

my age

8

favorite color

[pink scribble]

I'm good at.....

[drawing of a girl holding a pencil]

3 words to describe me



adorable  
smart  
brave



my name

Liam

my age

5

favorite color



I'm good at.....



3 words to describe me



gentle  
strong  
happy

# 先從社會情緒談起

社會情緒是指取決於他人思想、感情、行動的情緒。常見情緒有羞恥、尷尬、內疚、同情、嫉妒、驕傲等，這些社會情緒也被稱為道德情緒，因為部分感受發揮了道德作用。過去的研究發現，兒童大概在2至3歲，開始可以表達內疚和悔恨等情感。

大腦在經驗學習上的改變能力與改變所需的努力，兒童時期是關鍵。如果能從小培養SEL的能力，將有助未來的發展。

# 社會情緒學習 (SEL) 的認識

社會情緒學習 ( SEL ) 是美國「學術社會情緒學習合作」 ( Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning , CASEL ) 的組織所提出的，這個組織1994年成立以來，就一直致力於讓不同種族、性傾向、家庭背景、家庭收入等相對弱勢的孩子有平等的教育權。CASEL 發現針對這群小朋友們，有時候一味的讚美、鼓勵並不能給予他們力量，甚至有時會有反效果，但如果能常常陪伴孩子跟自己的情緒連結、說出自身的感受，反而能讓他們更有自信、也能創造比較親密的關係。

# 社會情緒學習 (SEL) 的認識

社會情緒學習 ( Social and E motional Learning, SEL ) 是指**透過教育和社會化**，培養個人**自我覺察**、**自我管理**、**社會覺察**、**人際技巧**、**做負責任的決策**等相關認知、態度與技能的過程，也就是所謂的五大「社會能力」。



# 社會情緒學習

## SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING (SEL)



資料來源：  
<https://casel.org/what-is-sel/>

社會情緒學習（ Social and Emotional Learning, SEL ）  
一個在國外已推廣多年的教學模式，主張從認識自己的情緒出發，練習去管理自己的情緒，理解他人之餘也能了解如何尋求協助，和他人建立良好的人際關係，最後為自己做出的決定負責。



# 自我覺察 (Self-Awareness)

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。

「自我覺察」的核心能力分別是，第一、自我覺察情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。第二、身份認同與自我認識：意思是理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。第三、成長心態和目標：能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

# 自我管理 (Self-Management)

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。「自我管理」的核心能力有，第一、情緒管理：在感到挫折、壓力和緊張時，能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響。第二、動機、自主性和目標設定：能設定有挑戰、可達成的目標，並且有清楚的步驟來達成目標。第三、計畫與組織：能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。

# 社會覺察 (Social Awareness)

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。「社會覺察」的核心能力分別是，第一、同理與慈悲心：能覺察他人的感受，關心他人。第二、角色替代：能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人學習。第三、理解社會情境：理解、欣賞並尊重不同社會規範、文化差異。

# 人際互動技巧 (Relationship skills)


能和不同的人或團體，建ⓧ並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。「人際技巧」的核心能力有，

第一、溝通：能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。第二、建ⓧ關係和團隊合作：能和不同文化、社會背景的人建ⓧ融洽的合作關係。第三、衝突管理：遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。



## 做負責任的決定 (Responsible decision-making)

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。「負責任的決定」的核心能力有，第一、問題分析：能收集訊息、探究問題的原因。第二、提出解決方案：能為問題想出多種解決方案，並且預測結果。第三、反思：為了使自我和群體變得更好，在做決定的過程中會願意花時間反思所做的決定如何影響他人生活。



## 為什麼孩子需要進行社會情緒學習 (SEL) ？

聯合國「2019世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高，在2010年到2018年間飆升27%。接著，新冠肺炎改變了世界，疾病帶來生離死別的創傷，遠距上班、隔離的生活；口罩阻隔表情也增加人與人的距離，許多研究顯示，疫情使學齡前兒童缺乏辨識臉部表示的機會、學生少了學校環境練習社交，2020年，世界衛生組織統計全球焦慮和抑鬱的患病率增加25%。



## 為什麼孩子需要進行社會情緒學習 (SEL) ？

2018年台灣「國際學生能力評比」( Programme for International Student Assessment, 簡稱PISA ) 數學能力排名全球第五名，成績超越日本、韓國，但同年評測的「怕失敗指數」竟然是全球第一；顯示台灣孩子成績好但最怕失敗。PISA怕失敗指數的三題評量分別是「當我失敗時，我會擔心他人對我的看法」、「當我失敗時，我害怕我沒有足夠的才能」和「當我失敗時，會讓我懷疑對未來的計畫」，可知台灣孩子對自我和未來感到懷疑、迷茫，幾乎壓垮了他們，近十年來，15歲至24歲的自殺率逐年上升。



## ● 為什麼孩子需要進行社會情緒學習（SEL）

● **SEL**會受到全球青睞，被視為兒少面對未來危機解方的原因，是因為**SEL**使用一個完整的架構，把以往熟知的情緒教育等非認知能力整合起來，搭配有系統的方式引導孩子，並且篩選出有效的方法，讓非認知能力的學習不只點狀，變得有次序、可被複製。




## 社會情緒學習 (SEL) 優點有哪些?

社會情緒學習 (SEL) 中的技巧，能讓孩子在社交方面更游刃有餘，同時透過瞭解自己，提升抗壓力及控制衝動能力，有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力。美國《兒童發展期刊》的文章，過去曾探討從學校為本位的社會情緒學習，以提升孩子的發展，結果發現參與課程的學生相較於對照組學生，其平均的學業表現高出13個百分點。



## 社會情緒學習 (SEL) 優點有哪些?

SEL 為什麼重要？延伸到未來的重大決策階段，無論是升學、就業或是結婚，孩子可能會遇到讀書壓力、性別歧視、騷擾或暴力等問題，面對許多人生中的茫然，種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡，SEL 讓孩子在學會守護自己的同時，有效提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。






## 為什麼社會情緒學習 (SEL) 這麼重要?

邀請大家想像自己是個小朋友，情境...

我一直是爸爸媽媽最愛的寶貝，有一天媽媽生了一個弟弟（或妹妹），把原本放在我身上的注意力全都拿來照顧小baby了，我覺得心裡悶悶的、很不高興，但我不知道那是什麼，只能偶爾弄壞東西、偷捏小baby來出氣... ..



# 為什麼社會情緒學習 (SEL) 這麼重要?

邀請大家想像自己是個小朋友，情境...

離開爸爸媽媽，我去讀幼兒園了，我不小心在午睡的時候尿褲子了，我已經很努力了、午休前也有去尿尿，但還是不小心尿褲子了，小朋友都在笑我，老師很急著要我換褲子，我好像做錯事了、想躲起來... ..

# 幼兒社會情緒學習 (SEL)

## 幼兒SEL

- 自我認同：我是誰、我的特徵、我喜歡什麼
- 自信：知道自己能做什麼、可以找誰幫忙
- 情緒：辨識情緒、表達與調適情緒、了解每個人可能會產生不同的情緒
- 同理：從自身經驗去同理他人
- 社群：群體生活、團隊貢獻
- 建立關係：與同學和老師建立關係、互動
- 合作：與他人一起合作、分享
- 道德：了解什麼是對與錯
- 衝突管理：聆聽、想出解決辦法

# 社會情緒學習 (SEL) 遊戲推薦

幼兒社會情緒遊戲利用紙筆、黏土或任何鬆散、易取得的素材都能成為最佳教材：

「黏土」：黏土的延展性和可塑性很高，在手上反覆揉捏能達到舒壓的效果，孩子在玩黏土的時候會將情緒轉移到創作中，進而釋放情緒，讓心情恢復平衡，能具體捕捉到孩子的情緒波動，同時黏土也是藝術治療中經常被使用的材料。

「扮家家酒」：扮演情境中，轉換角度站在角色的立場中，能讓孩子理解對立或合作時的情緒交流，未來在生活裡能更有技巧的處理紛爭。



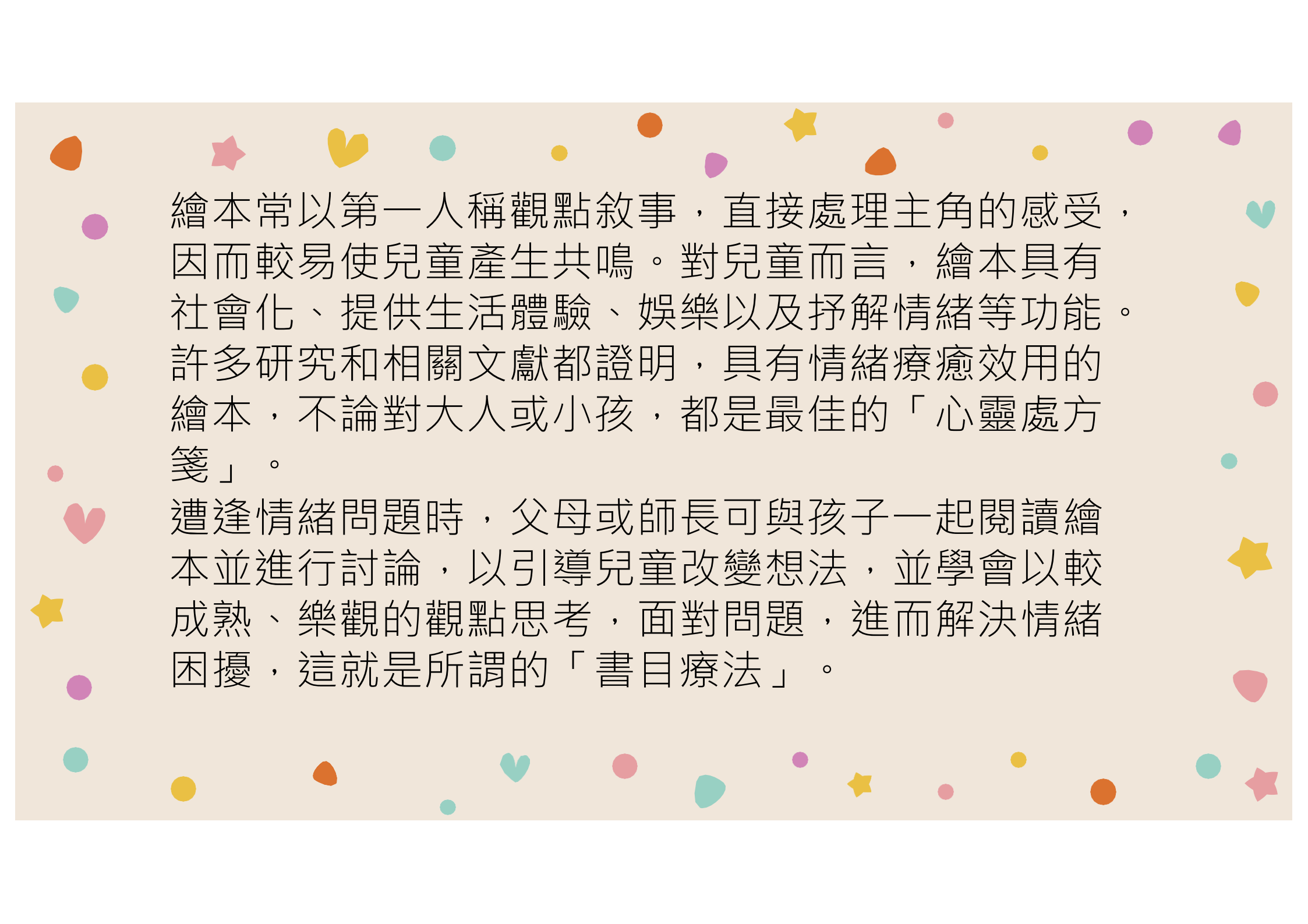
# 社會情緒學習 (SEL) 遊戲推薦

「說故事」：寓言故事是機會教育最方便且有效的方法，讓孩子在故事裡「替他人著想」，也能吸收到自己生活以外的經驗，提升同理心。

「情緒DIY」：利用主題式美勞活動，讓孩子在紙上畫出表情，例如：夏天的表情、春天的表情，孩子可以透過其中差異，去了解自己對季節的情緒，也更容易察覺他人的情緒。

# 運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作

兒童情緒教育的相關研究，多肯定繪本（ picture book ）對兒童情緒發展的幫助。繪本具有抒解情緒的功能，是一種方便有效的媒介。繪本故事的內容，常為現實生活中的人、事、物，與兒童常遭遇到的情緒困擾問題有關，因而能使兒童在閱讀時重新體驗日常生活中熟悉的事件。



繪本常以第一人稱觀點敘事，直接處理主角的感受，因而較易使兒童產生共鳴。對兒童而言，繪本具有社會化、提供生活體驗、娛樂以及抒解情緒等功能。許多研究和相關文獻都證明，具有情緒療癒效用的繪本，不論對大人或小孩，都是最佳的「心靈處方箋」。

遭逢情緒問題時，父母或師長可與孩子一起閱讀繪本並進行討論，以引導兒童改變想法，並學會以較成熟、樂觀的觀點思考，面對問題，進而解決情緒困擾，這就是所謂的「書目療法」。

# 書目療法的具體做法

- 重述：請小讀者用言語或繪圖方式，重述故事內容的某一橋段、主角情緒困擾問題、主角的情緒感受、價值觀或行為等。
- 指認：請小讀者指出故事內容中，與自己生活經驗相似之處。
- 探索：請小讀者探索自己生活經驗中，曾經遭遇的事件與其結果。
- 推論：讓孩子由此類推生活中的相關事件。
- 評估：請孩子評估，若類似事件再度發生，是否還有其他選擇與解決方式。



# ACTIVITIES

運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作分享

# 陳書梅老師的102本情緒教育繪本書目

情緒教育繪本主題：自我認同

破襪子花拉／飛寶國際

小奇的藍絲帶／天下雜誌

查克 笨！／小魯文化

笨小豬／三之三

# THANKS

Do you have any questions?

[addyouiemail@fieepik.com](mailto:addyouiemail@fieepik.com)

+91 620 421 838

[youiwebsite.com](http://youiwebsite.com)



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Fieepik**

Please keep this slide for attribution

