



113學年度一輔導知能研習

社會情緒學習(SEL)

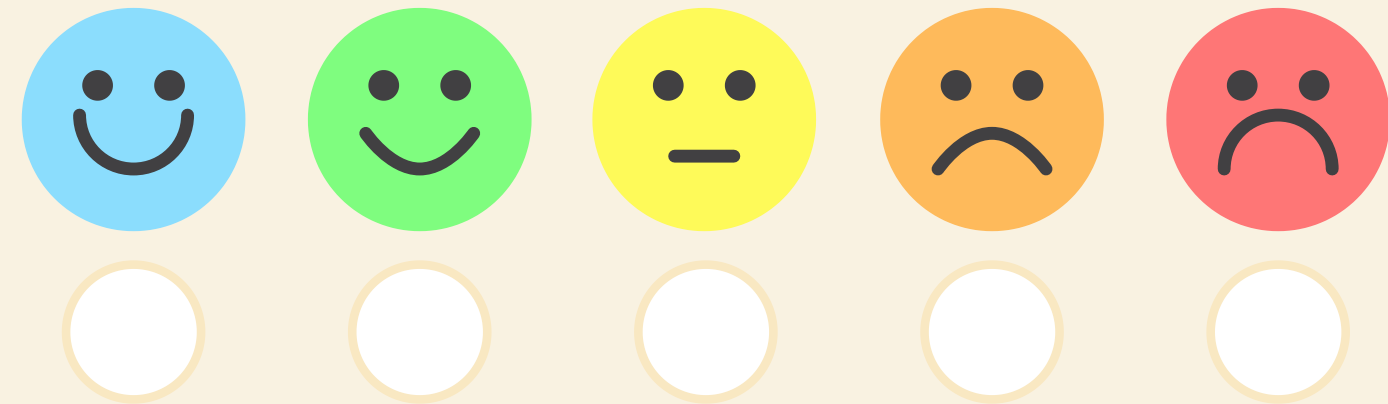
內涵與實踐





FIRST

前言





印地安部落流傳著一則古老的故事：一位老人和孫子圍爐夜話，老人說：「一場戰鬥在我內心進行著，這是兩匹狼之間的戰鬥。一匹是**黑狼**，代表**憤怒、嫉妒、悲傷**；另外一匹是**白狼**，象徵**喜悅、平和、寧靜**。」






老人低頭看著孫子，緩緩地說：
「同樣的戰鬥，正在你內心上
演；也在每一個人內心上演。」

孫子問：「最後哪隻狼贏了呢？」

飽經滄桑的老人回答道：「**你餵養
的那一頭！**」





 親子天下

高中生課堂暴走怒打老師，怎麼做避免再發生傷人事件？

身為老師，我不會用威權教育孩子，更不想回到體罰世代拿出藤條、用恐懼讓孩子信服。老師已經退了一百步，不再求尊師重道的年代能回來，只希望當我們拿...

2024年3月4日

 奇摩新聞

北市特教生不服管教 情緒失控衝上講台飆髒話、打老師


台北市北投區某高中 1 名特教男學生日前在課堂上情緒失控，徒手攻擊老師及吐口水，其他同學幫忙上前壓制，才讓事件暫時停息，整個過程被拍下PO網，7...

2024年3月4日

 聯合新聞網

北市高中生情緒失控打老師 專家：環境單純較有幫助


台北市某高中有學生疑因情緒失控，對教師吐口水、毆打，校方表示該生是特教生，後續將開相關會議，未來也會引進外界資源共同幫...

 奇摩新聞

台中師生衝突老師報案提告 員警進校園帶走小六生惹議

台中有議員爆出今（2024）年3月在一間國小，有小六學生疑似在上課時和老師發生肢體衝突，引老師不滿，隔日學生道歉後，這名老師則報警提告，員警後來...

20 小時前

 公視新聞網PNN

台中警察入校- 熱門議題

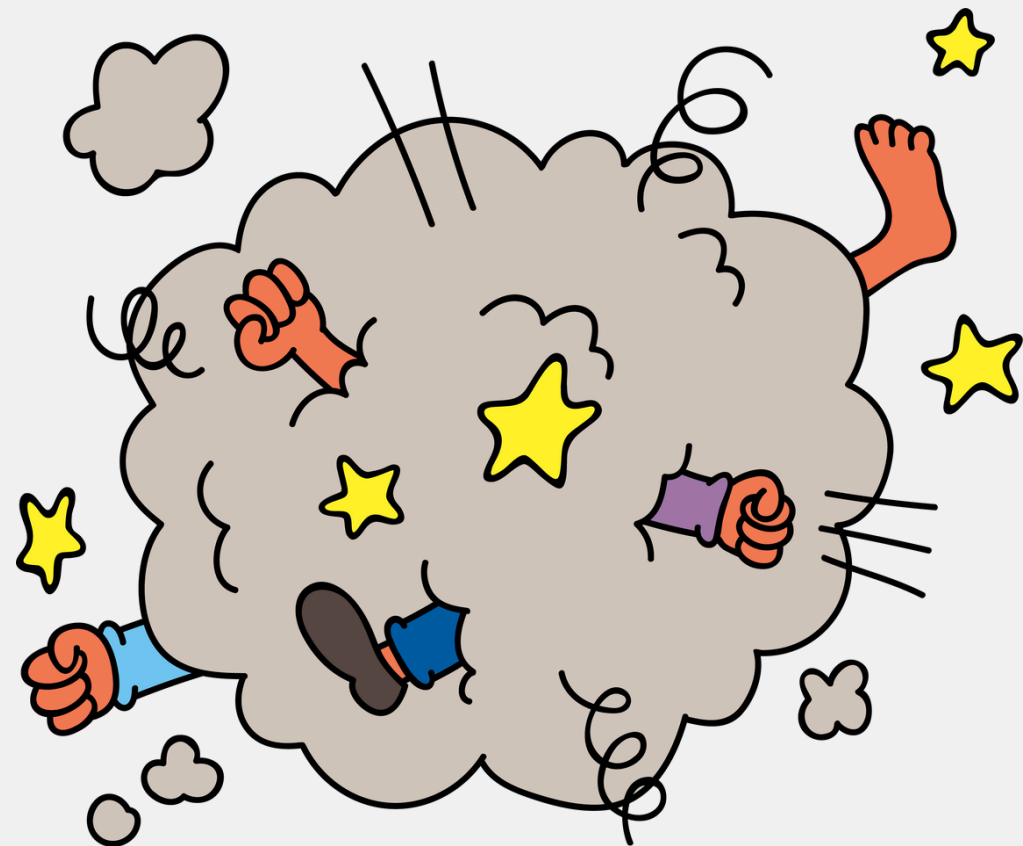
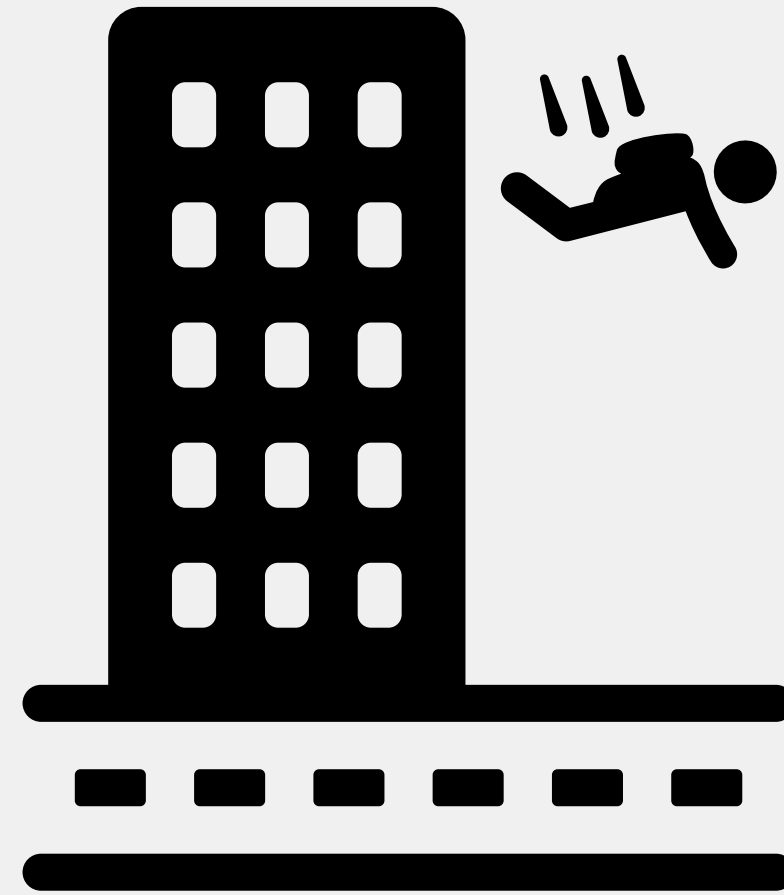
2024年3月台中1名小六學生上課時和老師發生肢體衝突，隔日老師報警，員警到校後依程序將師生帶回警局製作筆錄。校方表示，家長於7月申請不當管教調查...

4 小時前

 TVBS新聞網

台中師報警抓小6生去派出所網炸鍋 校方急開說明會「內部信曝光」 | TVBS新聞網

教學現場的危機



我們自己呢？

7:06 4G

< 搜尋



How We Feel

The How We Feel Project, Inc.

取得

↑

年齡	類別	開發者
4+	從 app store 下載	
歲	健康與健身	The How We Feel P





WHAT IS ?

何謂SEL?



何謂社會情緒學習 (SEL)

定義

學生及成人獲得並有效應用**知識、技能和態度**來發展**健康的自我認同、情緒管理**和**實現個人與集體目標、對他人展現同理心、建立及維持支持性的關係、做出負責任與充滿愛心的決策**。



何謂社會情緒學習 (SEL)



內涵



社會情緒學習內涵(自發)

自我覺察

辨識情緒、社會與文化認同、尋找優勢、培養成長心態、自我效能、檢視偏見、發展興趣和目標感

+

自主管理

情緒管理、運用壓力管理策略、設定個人和集體目標、使用計畫和組織技巧等。



社會情緒學習內涵(互動)

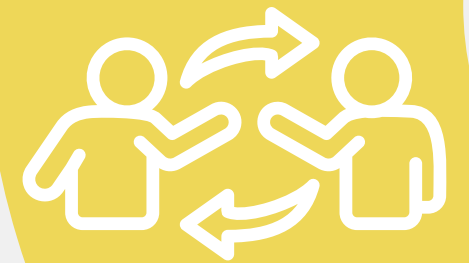
社會覺察

觀點取替、展現對他人的關懷、同理和表達感謝、欣賞多元性、辨識社會規範和情境需求、歸屬感。

+

人際技巧

與他人發展正向關係、實踐團隊合作解決問題、有建設性的解決衝突、為他人挺身而出等。



社會情緒學習內涵(共好)

負責的決定

開放的心態、學習如何在分析信息、數據和事實後做出判斷、預測和評估個人行為的後果、反思自己在促進個人、家庭和社會福祉所扮演的角色等。





HOW TO DO

SEL的實踐





教室中的SEL



9個正向行為介入的例子

建立教室中的例行公事 	安排休息時間 	制定「安靜信號」
走到學生身邊 	低調的行為指導 	給予特別任務
運用正向的語言 	清楚的說出行為期待 	給予適當的獎勵



5個for教室的SEL活動



辨識自己當下的情緒



訂定學習目標



喜好二選一



影片情境討論



團隊協作：扔氣球



@SELinTaiwan



HOW AM I FEELING?

我現在感覺如何?

The emotion that best describes me right now is:
最能形容我現在心情的是：



I feel 我感到

because 是因為

Some of the sensations I feel are
這感覺讓我的身體有：

It is a...它是一個
Pleasant 舒服/Unpleasant 不舒服
feeling 的情緒
This feeling is telling me 這情緒想
和我說：

That's why I'm going to 所以我現在
要在：

After I

在我 之後

I feel 我感到
better / still unpleasant
好一點了 / 還是不舒服



@SELinTaiwan



全校性SEL

10個重點達成 全校性的SEL



家庭中
真誠的家庭合作



社會中
與社區擁有共同目標



社會中
建立能持續進步的系統



校園中
支持性的校園政策



校園中
綜合性支持



@SELinTaiwan

10個重點達成 全校性的SEL



班級中
直接性的教學



班級中
融入學科



班級中
學生的聲音參與



校園中
支持性的校園氛圍



校園中
重視成人的SEL



@SELinTaiwan

全校性SEL

- 建立正向友善校園氛圍
- 提升成人SEL素養
- 有系統的支持政策



8 個老師們可以相互支持的方法



日常問候彼此：
今天感覺如何？



互相分享如何應對較大的工作量



一起打造對心理健康友好的環境



花時間和團隊一起建立壓力管理的方法



鼓勵老師們分享自己的想法、感受



一起努力減輕壓力和負擔



如果你的同事正在經歷心理健康問題，陪伴他一起尋求專業幫助



確保大家都有照顧好自己的身心健康（睡眠、飲食、運動）

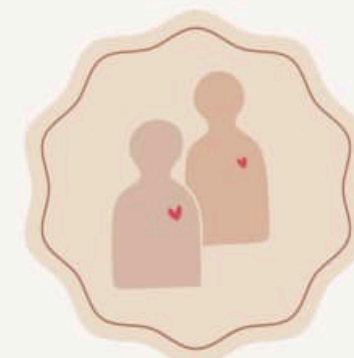


@SELinTaiwan

5個關鍵 促進更好的學校 氣氛



提供安全感



建立正向關係



教學與學習的平衡



改善校園環境設計



追縱進程並持續改善



@SELinTaiwan



家庭及社會SEL

#你想要成為什麼樣子的家長？

「快樂」：自我覺察

「耐心、毅力」：自我管理

「鼓勵、理解」：社會覺察

「愛、支持、友善」：人際關係

「高期待、誠實」：負責任的決定

- 「快樂、滿足」 自我覺察
- 「自信、獨立、韌性」 自我管理
- 「同理心」 社會覺察
- 「友善、照顧他人、有愛」 人際關係
- 「負責任」 負責任的決定

#您對孩子有什麼期許？



家庭及社會SEL

和小小孩的家庭活動

一起寫故事
並演出來

一起去健
行、爬山

相互稱讚的
遊戲

發想和製作
美味料理



@SELinTaiwan

和大小孩的家庭活動

聊聊未來、
夢想、目標

製作負面情
緒罐：把負
面的話丟進
去

約定一個無
手機時間

讓小孩訪問
大人或大小
孩任何事



@SELinTaiwan



感謝聆聽！