

◆ SEL (Social Emotional Learning) 是什麼？

SEL 是社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱 SEL, 也翻譯作「社交情緒學習」)。

◆ SEL 社會情緒學習的內涵是什麼？為什麼現在很重要？

包含五大面向/核心概念：

1. 自我覺察 (Self-awareness) - 認識自己。理解自己的情緒、想法和價值觀，藉此建立信心並發現自己的優勢和侷限，例如培養興趣和目標感，或了解他人的情緒，並將感受、想法連結。

可以和孩子聊情緒；也可以透過「寫日記」記錄開心、值得感謝事，並與人分享。
2. 自我管理 (Self-management) - 還要能照顧自己。在不同情況下能有效管理情緒、想法和行為並完成某項目標。排解壓力的策略、感受自我激勵、設定目標並善用計畫完成，都是自我管理的一部分。

例如疫情下人人擔心自己確診，老師可以和孩子討論焦慮情緒可能帶來的影響，以及如何透過落實防疫的行動降低自己對染疫的恐懼。此外，停課期間，待在家中的時間變長了，訂定生活作息表、設定每日、週目標以維持規律生活，也是練習自我管理的方法。
3. 社會覺察 (social awareness) - 用心感受他人，是建立關係的起點。能同理來自不同家庭、文化、社會背景的人，站在他人的立場思考，展現同理心、關心他人的感受。

例如：在疫情期間若有親友確診被隔離，你的感受是什麼？如何給予關心？並反思若是自己確診了，要如何及早應變準備？
4. 人際技巧 (relationship skills) - 會與他人相處。幫助孩子建立健康的人際互動，有效和不同的人或群體交流。清楚溝通表達、積極傾聽他人、能分工合作解決問題、有效解決衝突、在適當時機用正確的方法提供他人幫助等。

老師能引導孩子針對不同事件說出情緒感受，例如和同學吵架，事情是如何發生的？孩子對於和同學吵架的感受是什麼？為什麼會有這樣的感受？應該要如何和對方溝通自己的想法和期待？
5. 負責任的決策 (Responsible Decision Making) - 每一個選擇都是價值觀的展現。在不同情況中，考慮安全、道德、社會關懷等面向，並評估自己、他人、群體的益處和後果所做出的決策，即是負責任的決策。

師長能帶領孩子從所見所聞練習分析問題，以自己和他人的安全為考量做出適當決定。透過負責任的決策，孩子能學習到行為和選擇如何影響他人。

# 【台灣媽媽在荷蘭】聽見你的心聲

文／藍筱琦

最近我參加了一個在職訓練：如何辨識並回應學生的心理健康需求。雖說訓練是針對校園裡的教育工作者，但我覺得，對一般人而言，也可以從中學習，若孩子、朋友……出現類似情況時，知道自己可以怎麼做，讓身邊每個人的每一個情緒低落都能被接住。

在大學校園裡，學生的壓力往往不只來自課業。對許多學生來說，離開熟悉的家庭環境，或是面對語言與文化差異，承受自我與家庭的期待，這些都可能在無形中累積成心理負擔。多數學生並不會直接表達需要幫助，但往往會透過一些細微的變化傳遞訊號，教育工作者若能提高敏感度，往往能在問題惡化前提供支持。

這些徵兆可能表現在多個面向，例如，在行為上，學生可能突然變得沉默寡言、缺課、遲交作業，或學業表現明顯下滑。在外在方面，可能出現個人衛生變差、體重劇烈改變，或整體精神狀態低落。在情緒與認知上，可能表現出焦慮、情緒波動、自我懷疑，甚至出現專注力下降或思緒混亂。在人際關係方面，一些學生會逐漸退出社交活動，與同儕疏離，甚至停止參與原本喜歡的興趣。身體層面則可能出現睡眠困擾、疲倦、頭痛等症狀。

這些徵兆並不等於診斷，只是提醒我們，這位學生可能正在經歷某些困難，需要被關心與理解。心理健康問題的形成，通常不是單一原因，而是多重因素交織的結果。在生理層面上，睡眠不足、飲食不均或缺乏運動，都會直接影響情緒與認知功能。在心理層面，學生可能面臨高度自我期待、完美主義、對失敗的恐懼，或習慣以逃避來面對壓力。在社會層面，則包括文化適應困難、語言障礙、缺乏支持系統，甚至來自家庭的期待與壓力。當一個人同時面對學業壓力、語言挑戰與社交隔閡時，心理負擔自然會逐漸累積。

教育工作者不需要成為心理專家，但可以成為第一個看見的人。察覺學生可能有心理困擾時，可以主動關心學生、開啟對話。許多人在面對學生時，最大的障礙是不知道怎麼開口，擔心打擾對方、說錯話，或讓氣氛變得尷尬。然而，研究與實務經驗都指出：談論心理困擾，不會讓情況變得更糟，反而往往是改變的開始。

一個簡單的方式，是使用「我注意到」開頭的句子，來表達觀察與關心。同時，在對話過程中，傾聽比建議更重要。透過開放式問題，例如「最近發生了什麼事？」、「這對你有什麼影響？」可以幫助學生整理自己的經驗。同時，適度地重述與確認，有助於建立理解與信任。當對話接近尾聲時，可以感謝學生的分享，也可以提出後續關心的可能性，例如約定一個時間再次確認近況。

支持學生的心理健康，並不一定需要心理學的專業，而是需要一種態度：願意看見、願意傾聽、願意陪伴。在繁忙的教學與行政工作中，這或許看似是一項額外負擔，但實際上，它正是教育最核心的部分。當一位學生願意開口說出自己的困境，那往往已經跨越了最艱難的一步。而在那之前，如果有人能先看見、先關心，或許就可以讓他不必獨自承受那沉默的重量。

心理健康的支持，不在於我們說了多少，而在於我們是否真正聽見。