

臺中市太平區東汴國民小學週三教師研習-  
從家庭教育根源出發的社會情緒學習

講師簡介

家庭教育工作者

姓名：陳子蘭老師

學歷：中國文化大學生活應用科學系研究所畢業

經歷：

理科人類工程學院處長

社團法人高雄市兒童與家庭教育關懷協會執行長

教育部家庭教育專業人員（證字第 0002791）

專長：親子教養諮詢、家庭婚姻諮詢

著作

《我心裡住著一隻刺蝟》

《四夠教養法，養成溫暖聰明的孩子》

課程主題：《SEL 不只是在學校學，而是從家庭開始教》

副標：從家庭教育根源出發的社會情緒學習

內容大綱

很多人都說現代的孩子情緒很差、無法自我管理、沒有同理心，各級學校都在積極推廣 SEL 社會情緒學習  
但其實，孩子最早學會面對情緒的地方，是家庭。

當孩子情緒來了——

我們怎麼回應，

就正在教孩子「情緒是什麼、該怎麼面對」。這門課，不談艱深理論，而是陪你一起思考與練習：

孩子情緒背後，其實在學什麼？

大人可以怎麼回應，才真的在教 SEL？！

不靠說教，也能陪孩子慢慢學會情緒呢？

這不是一門教你控制孩子的課更不是追求完美教養的課，而是一門陪你從家庭出發，把情緒慢慢教進生活裡的課。

課程內容及時間

- 1、為什麼 SEL 一定要從家庭開始
- 2、如何在日常互動中培養情緒覺察
3. 孩子情緒來時，大人可以先做什麼
- 4、情緒被理解後，行為如何被引導
- 5、家庭如何成為孩子最重要的情緒學習場域

115 年 3 月 18 日週三研習-家庭教育《SEL 不只是在學校學，而是從家庭開始教》	
時間	課程內容重點
13:30~14:10 1 節	1. 為什麼 SEL 一定要從家庭開始 2. 如何在日常互動中培養情緒覺察
14:20~15:00 1 節	3. 孩子情緒來時，大人可以先做什麼 4. 情緒被理解後，行為如何被引導 5. 家庭如何成為孩子最重要的情緒學習場域