

# 3~12 歲 SEL 學習地圖與資源



## 文 / 楊俐容老師

》芯福里情緒教育推廣協會創會理事長

》耕心學院知識長

》SEL 教育專家

著有 3 ~ 12 歲孩子適用的系統化 SEL 課程教案、寫給親師的情緒教育與教養專書，以及兒童青少年讀物等共三十多冊。曾入圍金鼎獎，並榮獲教育部、衛生福利部與各縣市政府多項的好書獎。

## 壹、SEL的背景說明

### 一、為什麼我們需要SEL的學習地圖？

為什麼3~12歲孩子會需要SEL社會情緒學習的地圖呢？

孩子在成長的過程中，所有學習與生命的開展，最重要的基礎就是他的情感，以及他與人的關係。透過人與人的互動，情感的交流才最真實，情感的學習才能發生，人際關係的學習也才會啟動。但是，不管在教育或教養的現場，家庭、學校、社區，甚至整個社會，孩子沒有特別學習情緒和人際關係，因此我們發現太多孩子在情緒學習這條路上，是辛苦而困難的。

所有關心孩子SEL發展的人，都需要學習地圖幫助孩子學習情緒，一起理解孩子情緒學習的成長，更有系統、有層次及更完整的學習情緒，才能夠真正幫助大人

與孩子進行社會情緒學習，能夠產生教育跟教養上的成果。

### 二、優質SEL課程選擇標準

SRI Education是美國史丹佛的一個研究機構，在教育這個領域提出，選擇社會情緒(Social-emotional)的計畫(Program)需要8個標準(Criteria)：

- 1.有嚴謹的研究證據支持。
- 2.有教學步驟與素材的教師手冊。
- 3.有基本的師資培訓。
- 4.有可轉化的課程內容，與各領域結合。
- 5.涵蓋適齡的社會情緒技巧，不同年齡層的孩子需求不一樣，並具有文化彈性。
- 6.能夠與班級經營、跨領域學習做整合。
- 7.有延伸之主要親職教育(含父母等主要照顧者)。
- 8.有社群可提供督導回饋或精進研討。

其中3點，與SEL學習地圖特別相關。包括2.有教學步驟與素材的教師手冊；4.有可轉化的課程內容，與各領域結合；5.涵蓋適齡的社會情緒技巧，不同年齡層的孩子需求不一樣，並具有文化彈性。

### 三、優質SEL課程特徵~SAFE

美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)提出一個優質的SEL課程的特徵，要符合SAFE的條件：

- 1.有序的(Sequenced)：連貫且統整的系統化活動。
- 2.主動的(Active)：能激發主動參與的活動設計。
- 3.聚焦的(Focused)：聚焦幫助孩子發展個人與社會技巧。
- 4.明確的(Explicit)：強調明確且特定的社會情緒技巧。

### 四、優質SEL課程元素~KSA

社會情緒學習，孩子很需要能夠帶得走的能力(Skill)。真正可用的能力，一個好的學習地圖的教學素材或課程，必須涵蓋不同年齡層所需要的知識(Knowledge)、技能(Skill)、情意(Attitude)，如同教育理念的「知情意」，這也是CASEL提出的三個要素(Factor)——知識、技能、情意。

### 五、優質SEL課程範疇

CASEL 提出一本手冊(Handbook)，Social and Emotional Learning有列出從K到12的不同領域，孩子需要學習的社會情緒學習是什麼，大家可以參考這一份資料。



## 貳、芯福里SEL系統課程學習地圖

CASEL把SEL畫分為自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧和負責人的決定等5項重要內涵。為了方便大家理解，我把「認識自我的情緒和如何管理情緒」稱為「情緒力」，「社會覺察和人際關係技巧」跟人際有關的整合稱為「人際力」，「負責人的決定」包括心理韌性、能夠做明智的抉擇，稱為「復原力」。人很難只有覺察情緒而沒有管理，沒有覺察情緒也不可能管理情緒，所以我把它整合在一起。



在臺灣的家庭現場、教育現場、社區現場，芯福里為3~12歲的孩子建構出SEL的學習地圖，每一個學期都有系統化的課程。

## 一、情緒力

情緒力包括理解自我情緒、管理自我情緒，還有拓展對自我的認識。

### 1. 理解自我情緒

在孩子3~12歲階段，最重要的是持續提升情緒粒度，幫助孩子能夠覺察、辨識不同的情緒類別與強度。有了覺察和辨識之後，再進入理解自我情緒的來龍去脈。深化情緒理解，能夠理解引發情緒的內、外在情境，才可以進入管理情緒的部分。

情緒粒度就是孩子能夠認識情緒。例如：我們經常聽到父母教孩子什麼稱為狗，什麼稱為貓，但是我們很少聽到父母對孩子說：「嗯！你覺得有點沮喪。」或是「哇！你今天好像是特別開心。」所以孩子比較難或沒有機會學習情緒詞彙，但是孩子生活裡是有情緒感受的，只是大人不知道怎麼教。

幼兒園小班，我們教兩個正向情緒「開心」與「舒服」，「開心」是情緒的一個總類別，幾乎所有正向的情緒都是從「開心」延伸而來。

為什麼要特別提「舒服」？因為小班的孩子很需要大人的協助，在品格教育，我們教孩子要感恩，「別人給你東西，別人為你做什麼，你要說謝謝。」而SEL最強調的是這樣的品格教育必須跟內在的情感與關係連結。我們帶孩子發現：當心裡有不舒服的感受，如果因為別人的幫助而變得舒服時，也須知道「別人為你做什麼讓你內在感受產生正向的情緒時，你要說

謝謝。」這才是孩子品格教育最核心，也要帶著這樣的觀念生活。因為這是孩子內心感受所產生的行為，而不只是一個外顯行為。在教育的現場可以用活動的方式強化孩子的印象，例如：翻翻牌遊戲的方式，進行社會情緒學習。

幼兒園中班，我們增加兩個很重要的情緒「得意」與「驚喜」，因為這些是孩子產生學習動機最重要的基礎。

「驚喜」是啟動學習最重要的情緒，孩子做什麼、看到什麼，眼睛發亮的時候，就是他產生學習動力的時候。這樣的情緒是存在的，但是我們的大腦不太會把正向的情緒留太久。如果孩子學習的驚喜被留在大腦裡，他的學習動機就可以持續比較久。

「得意」是可以把一件事情做好，或是以前不會，現在會了；以前不懂，現在懂了。例如：孩子第一次把鞋帶綁好，很開心而且眼睛閃閃發亮，此時父母或師長當下應該說：「你昨天還綁不太好，今天綁好了。」這樣情緒性的互動，會讓孩子好得意。而不是說「你好棒」，然後蹲下去拆掉重新綁一次，這樣就會抹煞孩子得意的感受。

SEL不只是孩子要學習，大人也需要學習。透過各種課程活動帶孩子去發現生活裡的驚喜與得意，跟孩子討論、比較來認識情緒。孩子是透過不斷的對比(Contrast)，學會得意和驚喜的情緒概念。

國小二年級，特別帶入情緒強度的概念，透過語言連結孩子的生命經驗，使孩子的情緒表達、情緒粒度更豐富，更精準把自己的感受表達出來。「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、害怕、無聊、難過、生氣」，雖然二年級的孩子情緒類別不只這些，但是從來沒有學過情緒的孩子，無法一下子認識100個情緒詞彙，我們建構一個方案(Schema)，輔助孩子如何認識自己的情緒。

國小中年級，我們整理在中年級常出現的情緒詞彙，與生活困擾緊密連結的十大情緒，加上三種情緒強度，學習30個情緒詞彙，形成情緒光譜環。各年齡層必修情緒類別與詞彙參見第7~8頁附件一。



## 2. 管理自我情緒

在覺察、認識情緒之後，才有辦法管理情緒。管理情緒可以分成四個要件(Component)：

(1)**正向情緒的表達與儲存**：隨年齡漸增的感受與內化。正向情緒表達之外，也要儲存下來，通常大人會忽略要鼓勵小孩儲存正向情緒，認為孩子開心就好。但是正向情緒會讓人覺得活著真有意思或為什麼活著？**孩子的正向情緒能夠儲存愈多，愈有心理資本面對負向情緒。**

(2)**負向情緒的表達與調節**：隨年齡漸增廣度與深度。

(3)**生氣情緒的覺察、理解、表達與調節**：生氣控制(Anger Control)是負向情緒中，特別強調要學習的，因為生氣(Anger)的情緒能量很強，容易對自己、對他人、對環境造成傷害，所以也列入情緒學習地圖中。

(4)**情緒衝動的覺察與控制**：幼兒園的孩子就可以學習「覺察跟控制自己情緒衝動的行為」，隨年齡漸增對聲音、力道與行動的自我調控也會增強。

## 3. 拓展對自我的認識

(1)**自我認識**：從生理我、情緒我、社會我、智慧我等四個層面認識自我。

(2)**自我肯定**：發揮自我的優勢，接納自我的局限。五年級的課程「我真的很不錯」，就是自我概念(Self Concept)的部分。

## 二、人際力（也稱社會力）

1.**覺知他人情緒**：通常從幼兒開始，但是重點在低年級跟中年級，有以下三個面向：

- (1)認識情緒感受的普同性與差異性。
- (2)學習察言觀色。
- (3)學習精準的人際意圖歸因。

2.**覺知社會情境**：特別強調如何覺知整個環境，建立我好、你好、他好、環境也好的行動。

3.**展現同理關懷**：感受、技巧、行動。

對他人跟社會展現同理關懷，同理心很重要，但是孩子的同理心需要曾經被同理，孩子有體驗到這是同理心，然後才能學習如何對他人展現同理心。例如：有時候別人需要的是安靜陪伴就好，但是我們如何知道誰什麼時候需要安靜的陪伴？需要經過很多的情境討論及技巧練習，才能夠激發同理心的行動，這也是品格教育的一部分。

4.**建立正向關係**：建立友誼、維持友誼、處理變化、小團體文化，在中年級我們特別強調要幫助孩子建立正向的關係，還有防治霸凌的發生。

5.**防治霸凌的發生**：

- (1)認識並體會對自己對別人的傷害。
- (2)學習因應霸凌行為的有效策略。
- (3)體認旁觀者對霸凌行為的影響。
- (4)強化旁觀者正向行動的決心與技巧。



霸凌的部分，課程強調對旁觀者這一個角色如何賦能？如何讓旁觀者在孩子的同儕裡能夠發揮作用？如果把霸凌比喻成病毒，旁觀者雖然沒有直接欺負，但是怎樣的行為可能會增加霸凌這個病毒的數量？甚至變成一個霸凌病毒的傳播者？

## 三、復原力

### 1. 自我激勵

- (1)學習成長型內在對話。
- (2)認識成敗歸因。
- (3)建立正向、樂觀的思考習慣。

### 2. 解決問題

- (1)學習找出問題癥結、判斷問題大小等基礎功。
- (2)認識並深入探討解決問題的五大步驟「想要創思行」。

3.**延宕滿足**：學習適度冷卻小確幸、加熱大未來。

## 參、結語

SEL社會情緒學習是一個非常棒的寶藏，與孩子成長所需要的活動都有關聯，我們可以為孩子創作更多SEL的學習活動素材，包括教材、玩具、牌卡桌遊等。而SEL的學習地圖可以作為參考架構，幫助教育工作者與教材研發者，創作課程活動與周邊教學資源。歡迎加入SEL教材研發的行列，讓孩子在豐富、多元的環境中，快樂展開社會情緒學習，獲得一生受用的幸福關鍵力。

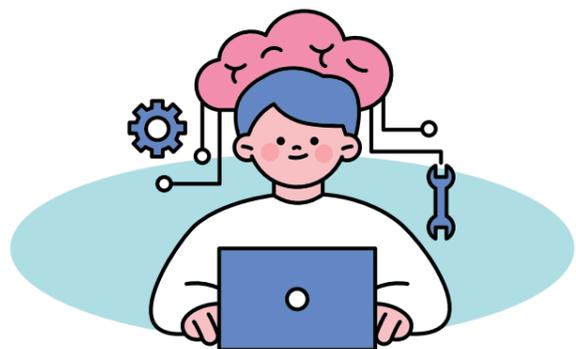
～期待大家一起加入

SEL教育與教養的行列～

全文授權來源「2023年社會情緒教育國際論壇」演講視聽著作（網站連結：<https://www.youtube.com/watch?v=NLvZuV2PzfY>）及《2023年社會情緒教育國際論壇手冊》P.14、P.15〈3-12歲SEL學習地圖與資源〉

【附件一】各年齡層必修情緒類別與詞彙

年齡	需要學習的情緒詞彙	
3 ~ 6 歲	4 個 正向情緒	舒服、開心、驚喜、得意
	6 個 負向情緒	難過、害怕、生氣、討厭、失望、無聊
6 ~ 8 歲	8 個 正向情緒	開心、得意、驚喜、有趣、期待、滿足、平靜、喜歡
	12 個 負向情緒	緊張、難過、無聊、害怕、生氣、失望、擔心、煩躁、討厭、委屈、抱歉、嫉妒
8 ~ 10 歲 情緒光譜環 10 種情緒類別 各 3 種強度	9 個 正向情緒	1. 舒服 → 輕鬆 → 滿足 2. 愉快 → 開心 → 狂喜 3. 滿意 → 得意 → 自豪
	21 個 負向情緒	4. 失望 → 難過 → 悲傷 5. 噁心 → 討厭 → 厭惡 6. 擔心 → 害怕 → 恐懼 7. 冤枉 → 委屈 → 冤屈 8. 不安 → 緊張 → 焦慮 9. 煩惱 → 後悔 → 悔恨 10. 煩躁 → 生氣 → 抓狂



年齡	需要學習的情緒詞彙	
10 ~ 12 歲 情緒辭典 18 種 情緒類別 各 6 種強度	36 個 正向情緒	1. 快樂 → 高興 → 開心 → 愉快 → 喜悅 → 驚喜 2. 興奮 → 振奮 → 刺激 → 激動 → 痛快 → 過癮 3. 滿足 → 滿意 → 得意 → 驕傲 → 自豪 → 很棒 4. 輕鬆 → 舒服 → 舒暢 → 舒坦 → 自由 → 自在 5. 幸福 → 感動 → 被愛 → 甜蜜 → 溫暖 → 溫馨 6. 放心 → 心安 → 平安 → 平靜 → 寧靜 → 安全
	72 個 負向情緒	7. 難過 → 悲哀 → 傷心 → 哀傷 → 心痛 → 心碎 8. 生氣 → 憤怒 → 氣憤 → 嫉妒 → 煩躁 → 急躁 9. 緊張 → 著急 → 焦慮 → 憂慮 → 憂鬱 → 憂愁 10. 苦惱 → 鬱悶 → 痛苦 → 苦悶 → 寂寞 → 孤單 11. 擔心 → 掛心 → 害怕 → 恐怖 → 驚惶 → 驚恐 12. 委屈 → 冤枉 → 後悔 → 悔恨 → 懊惱 → 懊悔 13. 討厭 → 厭惡 → 厭煩 → 不爽 → 憎恨 → 怨恨 14. 害羞 → 丟臉 → 慚愧 → 愧疚 → 羞愧 → 罪惡 15. 失望 → 辛苦 → 挫折 → 絕望 → 麻木 → 沉重 16. 洩氣 → 氣餒 → 沮喪 → 消沉 → 無奈 → 冷漠 17. 疑惑 → 困惑 → 茫然 → 無助 → 矛盾 → 沉悶 18. 尷尬 → 彘手 → 無聊 → 空虛 → 可惜 → 拘束