



適性 SEL 方案 融入情緒行為處理

|| 林育辰 國立東華大學教育博士班研究生

|| 彭子昕 籽樂教育共同創辦人

前言：SEL 讓師生的情緒都能被照顧

每當籽樂教育團隊在學校和班級導入社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）時，初期會將重心放在觀察學生在不同狀況下的情緒行為，並評估整個班級的現況與需求。有時，因入班時間較短，我們會刻意設置情境，製造難以避免的爭執或衝突，以瞭解學生們對自己情緒的認識程度及處理

方式。即便情境是刻意安排的，教師們提前做好準備，熟悉可能會發生的情況，但當負面情緒累積，還是會對師生產生一定的影響。

課程的首要練習通常是「積極暫停」，即在情緒爆發的當下，立即阻止危險的行為。教師會對學生說：「我看到你很生氣，手握得很緊，這感覺一定很不舒服。要不要到旁邊舒服的地方休息？」在老師能控制的條件下，學生能自由選擇。若有兩位老師，更可以詢問學生：「你需要老師

陪你嗎？」即使學生選擇陪伴，教師也不需要多說什麼，雙方可以靜靜相處。情緒激發時，大腦理智線是斷線的，進入生存機制，無法思考、溝通或學習，「積極暫停」提供了一個緩和的空間，且不帶評論的言語，讓師生的情緒都能夠被接受與照顧。



從日常出發， 分析班級情緒力現況

班級的現況與需求、學生的情緒行為、教師的個性和教學風格，都是影響導入新教學方法的關鍵變項。筆者團隊這三年來跑遍臺灣的城市、偏鄉與外島，發現各校與班級的特質與需求，或是面臨到的問題都很不一樣。籽樂教育（2024）檢測數據顯示，在城市中，學生的自我管理能力强相對於其他 SEL 能力好。筆者觀察到即使是教師們最頭痛的學生，往往也清楚團體生活的規範，只是願不願意遵守規則是另一回事。然而，學生的自我察覺能力卻常被忽略，導致情緒爆發後的行為，總是被學生歸因於：「我就是很生氣啊！很不爽！」這樣單一的情緒反應。在詢問學生的

感受時，鮮少能夠獲得其他更深層的情緒詞彙，如：失望、挫折等，他們的回應常常都是在指責對方做了什麼事情，從而難以真正解決問題。

在偏鄉學校，我們注意到學生的「關注需求」常見高於平均。偏鄉小學總是充滿熱情的氛圍，學生們對外來者有高度的好奇。教室的規劃與設備與城市相比毫不遜色，但深入瞭解學生背景，發現有一些隔代教養、缺乏家長陪伴，甚至是嚴重的原生家庭問題，明顯影響了學生在校適應、學業學習與人際互動。「關注需求」是應用行為分析中四大行為功能之一，透過行為問題引起他人注意以滿足學生尋求關注的需求（林坤燦等，2020）。心理學家德瑞克斯的目標導向型理論（Dreikurs, 1991）指出，這類學生的尋求關注是為了創造與重要他人的連結，獲得關愛。對教師來說，要改變學生背景現況幾乎不太可能，但透過 SEL，學生能學會察覺自己的感受並正視自己的需求，逐漸在學校人際互動中建立正向連結，這比單純制止學生行為，或是處理衝突更為關鍵。



儘管這些數據結果僅為筆者團隊導入籽樂 SEL 方案後，對照臺灣數據資料呈現的小樣本結果，並不代表臺灣整體狀況。不過，這也是為什麼筆者團隊很注重事前對班級的現況分析。也慶幸現代科技的進步，透過智慧平臺，教師們不需有先備知識與訓練，只需像填寫問卷一樣記錄學生情緒行為，即可快速分析班級導入社會情緒學習前的基準點，並獲得適合的 SEL 方案。

簡單教材教具， 把生活儀式感帶入教室

根據美國學業與社會情緒學習協會（The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）定義的社會情緒學習五大內涵：個人察覺、自我管理、社會察覺、人際技巧及負責任自我決定（CASEL, 2024），雖然這些概念看似簡單易懂，卻常讓教師感到範疇過於廣泛，無從下手。有鑒於此，筆

者團隊設計了籽樂適性 SEL 方案，從班級現況前後評估與長期追蹤開始，並設定兩個關鍵步驟來有效導入 SEL：

（一）打造屬於班級的生活儀式

無論班級是否能夠規劃 SEL 課程，我們建議在每天的固定時段進行 SEL 的小活動，例如：「心情 Check-in」就是很好的入門款，適合在到校後、離校前或重要活動前進行。儘管是簡單的小活動，但仍看到學生自我察覺的能力明顯進步。舉例來說，筆者會將籽樂教育（2023）情緒轉盤中的「情緒小精靈」磁鐵貼在黑板上，其中含有 6 個基本情緒的小精靈，讓同學進班時可以選擇並貼上反映自己心情的小精靈。有趣的是，剛開始執行時，大多數學生只會選擇「快樂」或「生氣」的磁鐵，但隨著活動的持續進行，學生的創意與情緒察覺逐漸激發，開始貼出其他的情緒精靈，並主動分享背後的原因，甚至透過畫畫來表達出內心感受。從班級的生活儀式中，不僅能將情緒學習融入日常生活，還能逐漸建立情緒管理的習慣，促進持續學習。

（二）日常對話的練習

在師資培訓中，我們常聽到教師擔心自己不熟悉 SEL，無法教得好。然而，教學正是教師的強項。實際帶過 SEL 課程後，教師會發現，最大挑戰不是課程內容本身，而是如何用符合 SEL 理念的語句與學生進行有效對話。尤其當師生情緒都處於負能量高漲時，溝通更顯困難。因此，建議剛開始導入 SEL 的教師，第一招，先練習「積極暫停」，讓自己有時間調適情緒與思路。第二招，練習一些固定語句，例如：「我看到你現在很……（情緒詞彙）」、「你想要休息一下嗎？還是需要幫忙？」在此過程中，只需要遵循三不原則：不評論、不預設誰對誰錯、不覺得自己是受害者（如：「又來了、你們是故意這樣對我的吧！」），即可大大提升溝通質量。第三招，善用圖卡與教材視覺化提醒自己與學生。實踐 SEL，其實就是從日常的小步驟開始。

四 看到細微的改變，給自己鼓勵

筆者認為，學校導入 SEL 的關

鍵是教師先要學會照顧好自己的情緒，練習正視內心的感受與需求。過去，筆者常常不自覺地提高音量、身體緊繃，對學生碎念。這些都是身體與大腦習慣性、自動化的反應。自從接觸 SEL 後，筆者開始有意識地將部分注意力轉回自身，察覺到「這個情境讓我感到不舒服」，並進一步探索自己為什麼會有這樣的感受？確切的情緒是什麼？有什麼需求未被滿足？還是自己過度的期待？透過自我學習，筆者不僅瞭解自己與其他人的角色和立場，當理解學生為何做出種種的行為時，更能逐漸釋懷，不會把問題歸咎於自己。若教師缺少這些自我探索的過程，其實很難體會 SEL 五大內涵，這樣一來，教師在自身的習慣與學習 SEL 後的期待之間會產生拉扯，反而會增加更多的壓力，難以調適情緒與行為，最後導致教學與輔導方式的不一致。

常有教師失落地與筆者團隊分享，他們不小心又用了比較嚴厲與負面的方式處理學生的情緒行為，或是某些方法沒有效果，學生依然情緒爆發，讓他們覺得很挫折。最後，筆者想對教師們說：「我們也一樣！」

社會情緒學習對教師和學生來說都是一輩子的課題，每個人都是獨特的，情緒也是變動的，沒有絕對的「對」與「錯」，或「成功」與「失敗」。在情緒爆發時，意識到自己的失控，何嘗不是一個小進步，讓我們一起多注意細微的改變，給自己更多的鼓勵吧！

最後，邀請看到這裡的大家，拿出紙筆寫下自己上一次生氣時的感受是什麼？背後的需求是什麼？從現在開始，跨出社會情緒學習的第一步吧！✕

參考文獻

- 林坤燦等 (2020)。正向情緒行為介入實踐指南。中國行為科學社。
- 籽樂教育 (2023)。孩籽的情緒魔法袋。籽樂教育。<https://keedle.org/keedle-magic-pack>
- 籽樂教育 (2024)。學生情緒行為評估與介入系統平臺數據。籽樂教育。<https://keedle.org/>
- CASEL (2024). *Foundation of SEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#relationship>
- Dreikurs, R. (1991). *Children: The Challenge*. Plume Books.