

## 新冠疫情期間培養社會情緒學習更顯關鍵

駐洛杉磯辦事處教育組

因應新型冠狀病毒（COVID-19）疫情，世界各地的教師都為配合線上授課而改變教學計畫，調整教學方式，此時培養社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）似乎便顯得不重要，然而專家表示這些技能比以往更加關鍵。

耶魯大學情緒智力中心（Yale Center for Emotional Intelligence at Yale University）研究主任 Christina Cipriano 在今年 3 月校園關閉後寫了一封公告信給教師，認為這種非常時期正是發揮社會情緒學習作用的時刻，能夠真正幫助教師管理未來幾個月內將要經歷的情緒起伏。

任教於菲律賓內湖省（Laguna Province）的高中教師 Bryant Atencia 認為學生的社會情感福祉比他的教學計畫更重要，他參與了線上社會情緒學習培訓，並將其所學應用在開學前一個月與學生用 Zoom 進行的每週視訊會議中，目標是讓學生對遠距學習感到興奮，並確認他們的技能及需求。在一次會議中，Atencia 將學生分為 3 個單獨的線上「房間」，並讓他們進行創意活動，以了解學生獨立和分組工作的情況，以及哪些人最需要提供幫助。

學業與社會情緒學習協會（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL）是一個研究和培訓組織，CASEL 將社會情緒技能分為 5 個核心能力：

- （1）自我覺察：瞭解及管理情緒的能力；
- （2）自主管理：設定及實現積極目標的能力；
- （3）社會覺察：感覺及表達對其他人同理心的能力；
- （4）關係技能：建立及維繫良好人際關係的能力；
- （5）為決定負責：作出負責任決定的能力。

耶魯大學情緒智力中心的研究發現，快樂和好奇心等情緒有助於學生提高專注力和主動參與學習的能力。而焦慮和恐懼等情緒，尤其是長期性的負面情緒，則會損害一個人清晰思考的能力。

任教於維吉尼亞州陸軍基地貝爾佛堡（Fort Belvoir）的資深國小教師 Aileen Watts 教導過各種不同背景的學生，包括無家可歸或需要

特殊教育的學生，以及定居美國的伊拉克兒童。Watts 表示壓力大的學生不會想要吸收新知識以及參與課程，因此他經常在上課時加入某種形式的社會情緒學習，並與其他教師推展了一些活動來幫助學生減輕焦慮，例如中途暫停授課進行「動腦操」(brain break)，學生可以玩些小遊戲甚至是跳舞。若學生感到焦慮，也可以在同學中找伴一起活動，以平撫這些情緒。

Watts 目前在線上教導國小 5 年級生，並表示社會情緒學習活動大多都安排在一天的第一階段中，讓學生建立關係、調整社會壓力並認識到自己的強弱項。

最近對青少年的一項研究發現，在 6 個月前的大規模停課期間，許多皆受到沮喪、焦慮和悲傷等情緒影響。大約 4 成的受訪者表示，學校未曾向學生提供任何社會或情緒支持。

Watts 也補充除了疫情因素，每天 6 個小時的網課讓孩子承受的壓力更多。因此，維吉尼亞州費爾法克斯縣 (Fairfax County) 的教育工作者正在「拼命」嘗試組織減輕壓力的活動。

面對增長的焦慮及壓力不僅只有學生。在疫情爆發後，耶魯大學情緒智力中心和 CASEL 合作對教師進行了問卷調查，3 天內便有超過 5,000 名美國教師參與，結果顯示目前教師最常感受到的 5 種情緒是：焦慮、恐懼、擔憂、不知所措和悲傷。

一些教師擔心自己或家人會感染上新型冠狀病毒，還有一些壓力來自於在家全時工作的同時，還要處理自己和家人的需求。當然，在使用新的教學科技工具時也造成了焦慮，Watts 指出，阿肯色州一所學校的校長要求學校輔導員為教師們設計減壓活動。面對新科技使用時的問題，加上有些教師的家人在疫情中失去了工作，使教師的壓力越來越大。

除了美國，Atencia 所任教的高中也體認到社會情緒學習在當前環境下的價值，接收到向其他教師傳授這些技能的請託，他也開始培訓教師工作，協助推廣。

撰稿人/譯稿人：陳潔希

資料來源：美國之音

<https://learningenglish.voanews.com/a/teaching-social-emotional-skills-critical-in-pandemic/5571420.html>

