

澳洲重視學生社會情緒能力的學習

駐澳大利亞代表處教育組

澳洲父母常聽到的詞彙是「韌性」(resilience)，新世代父母過度的保護造成孩子集體性地缺乏「韌性」，已促使學校教育團體積極引介各種社會情緒能力學習 (social and emotional learning) 的工具(註)，專家認為如何培養孩子日常生活技能及管理自我協調的情緒，可能遠比追求考試單上的成績還要重要。

新南威爾斯大學黑犬研究所 (Black Dog Institute) 臨床心理室主任 Vijaya Manicavasagar 表示，新世代的孩子焦慮的來源比前世代還要多，例如太多科技來得太急、經歷網路暴力、及早嘗試禁藥酗酒等。這些焦慮是持續性的從未減少中斷過，許多父母傾向過度保護，孩子從來沒有機會體驗沮喪或者學習調整轉換情緒。

該研究所發展一套學習的工具介面 Snap That 鼓勵青少年將日常生活中引起他們「靈光一閃」的任何想法或者物件上網分享，不需要過多介紹或心得，這是一種很簡單的方式訓練警覺心 (mindfulness) 可以只是單純的針對一件物品的影像、欣賞樂音或者品嚐特殊的味道。

訓練警覺心也是該研究所的一項重點研究計畫 HeadStrong Program，提供學校團體應用以一種創新的方式輔助孩子去學習調整與管理不協調的個人情緒。

該計畫鼓勵學校加強孩童警覺心的訓練，認為警覺心的訓練可幫助孩子發展韌性，當孩子培養警覺心會多留意自己所處的環境，當遇到不尋常的狀況也會比較鎮定。

洛杉磯臨床心理師，親職教育專家 Wendy Mogel，針對管太多的父母症候群(Overparenting Anonymous) 發展 18 項的指導準則來輔導父母，如何給孩子機會，協助孩子發展自己未來健康的生活，她鼓勵父母以見證人 (witness) 的角度去看孩子的成長，「讓孩子進入大自然、去學爬樹、去學點火、學會使用刀子，去管理自己的焦慮與沮喪的心情，勇於面對自己在學校不理想的成績，而不是父母打電話去詢問老師。」她認為，父母要學習勇於承擔外人質疑其放任孩子去培養自身克服逆境的能力。

享譽國際的社會情緒能力學習專家 Linda Lantier 女士，曾協助美國紐約學校教師在九一一恐怖攻擊事件後的校園心理復原工作，有四十年輔導學校加強社會情緒能力學習的豐富資歷，上週獲邀在澳洲墨爾本舉辦的 Happiness and its Causes 研討會中發言，根據來自學業、社會情緒能力

學習的協同機構 (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) 與芝加哥 Loyola 大學合作，針對 213 件有利於 5 歲到 18 歲之間學童發展的小型統計數據分析，指出有實施社會情緒能力學習的學校，除了能夠減緩情緒上的困擾與改善自我認知的態度之外，同時在學業成績的表現也可改善高達至 11 個百分比。她認為，如同在學校學習閱讀及數理，學童也要有專注的時間來學習社會情緒能力。

(註) 各國對於社會情緒能力學習的演繹不同，在臺灣稱生命教育，澳洲中小學新的教學課綱稱為 personal and social capability。

Source: “Their fragile future” 摘譯 2013 年 6 月 27 日坎培拉時報

