

社會情緒能力學習課程與學生的長期行為發展息息相關

駐美國代表處教育組

這幾年美國校園槍擊事件頻傳，除了管制槍枝外，更多人發現以往在課堂中被忽視的心理衛生教育或許才是主因，許多老師開始思考，是否透過教授學生情緒管理的課程，可以讓學生更認識自己外，也有更好的管道可以抒發他們的情緒，尤其是當面對生活中大大小小挫折，希望學生能將負面情緒化為正面成長能量。這毫無疑問是一個崇高的目標，但是越來越多人加入支持。全美各地的學校開始使用「回應式教室教學法」(RC)、「第二步」(Second step)以及「社會情緒能力學習」(SEL)4R 的課程內容教導學生認識及處理它們的情緒，了解別人的想法，化解衝突並建立關係。(Education Week, 2013, October 14)

根據教育週報 (Education Week) 在 2013 年 10 月 14 日的一篇報導提到「社會情緒能力學習」(SEL)的案例。情境是紐約布魯克林區的某所小學一年級教室裡，Nydia Mendez 老師正在上情緒輔導課程，這堂課是教學生如何辨認情緒。老師利用各種情境，如生日、遺失最心愛的鉛筆等，請學生畫出自己的感受。學校另一頭某個五年級的教室，Maria Diaz 老師正一邊說故事，一邊引導學生在自畫像中表達對故事主角的感受。當故事出現悲傷的片段，學生需要在自畫像中畫上眼淚，Diaz 老師問學生感受，一個學生說他覺得很難過，老師繼續追問，「難過」的同義詞還有哪些，學生回答「我很沮喪」。(Education Week, 2013, October 14)

這兩位老師上課的內容是「社會情緒能力學習」(SEL) 4R(閱讀、寫作、尊重、解決)中的一部份，這份課程的重點是透過建立學生自我意識及情緒詞彙來幫助學生解決以及控管他們自己的情緒，希望能藉此讓學生學習解決自己的問題，成為獨立的個體。對他們來說，教育不只要學生立即性的服從，更重要的應該是教出負責及善體人意的人。(Education Week, 2013, October 14)

「仔細思考一下，班級經營裡最重要的一件事是設定目標」，德拉維爾大學(University of Delaware)教授 George Bear 表示：「什麼是長程目標？短程目標或許是秩序，但難道這是唯一一件事情？」除了行為合乎準則外，他覺得孩童更需要學習同理心、前瞻性的想法、社會性的問題解決技巧，情緒管理，自我調節以及當一個誠實且

有羞恥心的人。Bear 甚至認為美國學生過度將大人的懲罰視為自己行為的標準，每當看到井井有條的教室，而老師也將此視為班級經營的唯一目標時，他都會有挫敗感。不可諱言的，紀律在某些狀況下的確可以產生功效，但卻不能保證維持效力，魯格斯大學（Rutgers University）的心理學家兼教授 Maurice Elias 認為規定和秩序可以讓學生在課堂中表現順從，但出了課堂卻無法保證他們依然遵從，監獄裡高比例的累犯數量並不是巧合。同理類推，服從不能算是課堂目標，希望孩子能透過學習變成一個成功負責任的好人才是真正的目標。（Education Week, 2013, October 14）

與傳統的課堂管理著重秩序服從紀律，不同的地方是「社會情緒能力學習課程」（SEL）更在意學生情緒的起因及其行為的後果。有些要素在「社會情緒能力學習課程」（SEL）中很常見：學生學習與情緒有關的字彙，並練習辨識自己的情緒。教室規則或是其他標準都由學生共同參與討論得出。學生們需要經常參與課堂討論，表達自己的感受及共同解決問題。除了表達情緒外，「社會情緒能力學習課程」（SEL）也試著讓學生彌補因為他們錯誤行為而導致的損失，而非只是讓學生接受懲罰。舉例來說，如果一個學生在下課時間欺負了另一個學生，老師會希望他能找出方法來「修復」彼此的關係，比如說寫字條給對方道歉或是共進午餐等，學生需要想出方法去面對對方，這比由老師懲罰不准下課還要難的多，這也讓錯誤的行為變成很好的機會教育。（Education Week, 2013, October 14）

當然教授社會情緒能力課程有其限制，比如說在文章開頭提過的在自畫像中畫眼淚的活動，因為往往要描述悲傷的故事情境，所以需要一位身心堅強的老師來帶領，而不是所有教師都能適任。同時在這類課堂進行中，往往會勾起學生在家時的負面情緒，這也是教師無法預期掌控的。除了不是所有教師都適用外，對每個學生也不見得管用。像是行為有問題的學生或許需要一個利用外在獎勵的制度或是更結構性的方法來處理其行為問題。遇到這種狀況時，教師要學會轉介給學校輔導室或是其他專業諮商師。（Education Week, 2013, October 14）

除了一些教師，大量的研究資料也支持這類的課程。「學術、社會與情緒能力學習合作組織」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）透過 213 個研究「社會情緒能力學習」（SEL）的資料分析，發現這類的課程有助於提升學生學習成

就，也降低了行為問題及情緒困擾，更改善了學生對於自我、他人及學校的態度。(Education Week, 2013, October 14)

總歸針對「社會情緒能力學習課程」(SEL)的看法，教師 Roderick 認為需注意不該將這類課程視為一種療法，它更重視問題解決，以及如何教授孩子技巧並給予機會去練習應用這些技巧到現實生活中。而對於 Diaz 老師來說，即使需要耗盡心力以及面對其他潛在困難，「社會情緒能力學習課程」(SEL)還是值得她努力。她很驕傲地說透過這類的課程，增進了師生關係，也提升了與家長的友情。「知道我的學生很好，而且可以利用學到的技巧生活，這對我來說這是最重要的。」(Education Week, 2013, October 14)

提供人員：李曉寒

參考文獻：2013 年 10 月 14 日 Education Week

Education Week (2013, October 14). Research Links Social-Emotional Programs Target Students' Long-Term Behavior. Retrieved October 14, 2013 By Liana Heitin, from http://www.edweek.org/tm/articles/2013/10/14/cm_socialemotional.html

