

美國高中導入社交情緒學習，努力使學生不感到孤單

駐休士頓辦事處教育組

青少年時期需面對許多複雜難解的議題，高中階段不僅適合發展數學代數能力，更是培養學生情緒管理特別重要的時機。除了開始對世事、時事、同儕間毒品與酒精濫用情形有更多的認識，導致不斷升高的沮喪及焦慮感，高中生還可能遭遇校園間頻傳及無時無刻都在網路社群上發生的霸凌事件，此同時還需勾勒出高中畢業後的人生規劃。

耶魯大學情緒智商中心（Center for Emotional Intelligence）主任 Marc Brackett 指出，高中時期充滿著需妥善處理的人生經驗，教師需教導學生維持生活作息規律、飲食均衡與健康運動，並引導在課堂中感到無聊的學生保持專注及處理壓力的方法。

日落高中（Sunset High School）是美國德州達拉斯學區（Dallas, Texas）一所投入大量資源在社交情緒學習（Social-Emotional Learning, SEL）課程的學校。這學年是該校推出社交情緒學習課程的第1年。

美術老師 Gianna Loscherbo-Starkus，於每堂課開始時發給每位學生一份情緒量表，印著開心、傷心、生氣、平靜、孤單、滿意等16個表情符號，讓學生們圈選符合今日早晨的心情寫照。

3月中旬嚴重特殊傳染型肺炎疫情愈趨嚴峻，許多學生擔心染疫生病圈選了煩惱的表情符號。依據社交情緒學習的宗旨，教師藉此時機鼓勵學生對自我情緒狀態進行評估，將有助於清除雜念從而專注學業。

物理老師 Jacob Soto Ortiz 率先在11月，對全校學生開啟了一系列關於男性定義的社交情緒課程。在拉丁文化中，男性代表著強壯且不表露情感，要當個硬漢及痛苦都往肚裡吞！導致男生們一輩子都不能洩漏自己內心真實的情感。每天15分鐘的課程包含了影片觀賞、男性在各種族間的自殺率數據分析、及引導討論。其中一天的課程是請學生們寫下鼓勵男性的字條，讓老師貼在教室外的布告欄。其中幾個字條寫著：承認軟弱需要力量、粉紅色是男孩色、同性戀是可以的。

日落高中的社交情緒學習推廣並不只限於每日課程。學校更提供給學生參與課程編排及執行的機會。該校由社交情緒委員會的老師們使用學生及其他教職員提出的議題來編制的客製化課程。例如：財經

知識、德墨邊境的拘留中心、愛滋病危機、恐同症等議題。恐同主題就是來自11年級同性戀學生 Noah Macias 諾雅的自身經歷。他表示，他注意到現在同學們使用反同性戀的污辱字眼有減少的跡象。以往說出這些話的人不會思考後果，但對他來說聽到這些字眼是很大的傷害，感覺被團體隔離。如今他覺得是群體內一份子，幫助在課堂上建立信心。

日落高中對社交情緒學習的注重來自達拉斯學區的支持。學區鼓勵各學校在第一年建立成人的5項社交情緒學習元素：自我覺察、自我管理、負責任地做決策、人際關係技巧、及社交敏銳度。直到第二年才鼓勵各學校將社交情緒學習教導給學生。但要正確的教導社交情緒學習，並不只是在一天或一週內編排一個特定的學習時段，而是應該要將此課程融入於全天內的學習。該校 SEL 專案負責人 Christina Rodriguez 指出，如果我們在教導實驗室安全，同時我們教學生記得戴上護目鏡的重要性，那我們就結合了負責任地做決策。另一個社交學習是我們在講述一位歷史人物的事蹟，我們可以從中學習到這位歷史人物是如何在遇到爭議時管理情緒。社交情緒學習課程顯然會在高中生涯埋下種子，並在未來的某個不預期的地方萌芽。

撰稿人/譯稿人：凌璈

資料來源：2020年4月8日，Education Week

Retrieved from

<https://www.edweek.org/ew/articles/2020/04/08/striving-for-a-high-school-where-no.html>