

社會情緒學習如何在疫情中促進師生人際交流

駐洛杉磯辦事處教育組

疫情開始之後，全美各地的學校多改為線上課程。對於各中小學的老師來說，最大的問題是「在遠距學習中，該如何與學生保持交流？」

從蘇格拉底開始，教師們挑戰學生以嶄新的眼光看待世界，以此型塑社會的學術思想和道德指南。如今，教育者努力想找到鼓勵學生熱愛學習並幫助他們成長為未來的領導者和專業人士的方式，不要重蹈 COVID-19 大流行的情境。為達此目的，老師們使用各種著重合作、互動式同步教學的數位學習架構，包括各種以社會或是情感交流為基礎的教學應用軟體。

歷史證明，每逢面臨挑戰，人類總是會成長、創新以及發明，這正是教師及學校們正努力達成的事。本文探討全美從中小學到大學階段的學校，如何在大流行的疫情中，為學生、家長、行政主管和教育工作者創造健全的學習文化的最佳範例(best practices)，分別由學生、行政主管、專業和教育人員的視角，說明教師和學生如何從數位教室的社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）教學中受益的方法。

在社群媒體上，人們可以與多年未見的朋友建立聯繫，並結識從未見過面的朋友。與他人的網路互動著實讓人興奮。現在遠距教學的師生，也開始了網路交流，他們正在創建一種新的學習文化，最好能像每天見面的真人互動一樣，讓每個人都感受到啟發、鼓勵、支持，理解與重視。此時他們是彼此分開，分別在各自的空間，處在與傳統教室大不同的各自家庭環境中，這是相當具有挑戰性的。

重塑社會情緒氛圍（Re-defining social and emotional climate）

社會情緒學習是兒童和成人理解和管理自己的情感、定義和實現目標、對他人表示同情、建立健康有益的關係並做出負責任的決策的過程。研究也發現，95%的在職教師認為 SEL 是可教學的，並藉由自我覺察、自主管理、社會覺察、關係技能及為決定負責 5 個關鍵核心能力得到發展。

教育工作者將 SEL 定義為使用真實技能在團隊中進行協作工作

的能力，或者是自我節制並與他人相處的能力。97%的教師認為 SEL 對來自不同背景和社經地位的學生有助益。

研究人員將 5 至 12 年級學生學業成功的因素，分析後發現 31% 歸功於積極情感(positive emotions)，包括期待感(hope)、幸福感(well-being)和參與感(engagement)，調查顯示其中各別比例，以期待感的比例最高(13%)，之後依序為參與感(10%)及幸福感(8%)。擁有積極的情感對於成功過渡新環境，建立有意義的關係，並實現人的最大潛力至為重要。一項 2006 年的研究指出，教師的情感意識和無條件的積極關懷，可以預測學生在學校的適應程度及學業表現。

另一項研究也發現，SEL 教學有助於老師與學生建立個人交流聯繫的能力，進而建立了積極的關係，有助於老師回應學生的情感需求和非學業問題。

如何建立這種交流聯繫？

首先，重要的是需要大家齊心，當人們共同創造新的工作方式時，結果通常令人震驚。我們所有人都需要團結起來，找到改善自己、學習文化、學校和社區的新答案和解決方案。讓我們花點時間檢視在遠距學習領域建立聯繫意味著什麼。在這個過程中，讓我們想想什麼是連結到「我」個人、連結到「我們」小團體，以及連結到所有人。

連結到「我」的第一個場域：學生

與他人建立交流聯繫的能力，是從自我做起，才能建立紮實的基礎。在開始快速建立交流聯繫之際，首先請鼓勵學生從自己做起。

作者建議可以使用 1 到 10 的快速評量，1 是最低分，「我感覺不好」，而 10 是代表「我感覺很好」。或是用紅綠燈三種顏色，綠色代表「感覺很好」，黃色表示「還可以」，紅色表示「感覺不好」。在快速自我評量之後，就是要建立一種平靜感(groundedness)，最簡單有效方法之一是花一兩分鐘時間深呼吸。這會有效幫助與自己內在交流，而且可以減輕壓力或焦慮。這還有助於降低心律，更多氧氣進入血管，最後與大腦溝通放鬆身心。深呼吸也會在腦內產生讓我們「感覺良好」的化學物質——內啡肽(endorphin)。這種與「我」的交流聯繫有助於學生在許多方面成功，包括當我們感覺良好時，就會更願意與他人交流溝通。

連結到「我們」：教師

鑒於 SEL 能力是可以傳授教導的，數位教室是老師將這種交流溝通的能力植入教室文化、教學、師生互動之中，以及支持同儕社會意識和積極關係的能力建構活動 (skill-building activities) 的絕佳機會。

現在老師們必須跳離慣用方式教學。同樣地，學生也被要求在脫離傳統教室的環境下自我管理及專注學習。數位教學使用不斷增加，為同時都是數位學習平臺新手的教師和學生提供了一個空間，而 SEL 可以幫助他們每日建構技能，同時學習管理自己的不舒適感。

如能貫徹實施 SEL，老師與學生之間的關係將提高 94%，同儕之間聯繫交流會提高 93%，而學生的標準化測試成績將提高 77%。Teresa A. Smith 博士的研究顯示，老師在幫助學生識別情緒壓力來源，以及如何自我節制和瞭解到別人的經歷是如何影響自己的態度跟行為上，扮演著關鍵作用。

虛擬學習環境為教師提供了對學生生活和經歷的獨特見解，並通過英文縮寫 HEART 的指引來促進健康：

Hope 希望：助長未來的潛能與期望。

Experience 體驗：經驗各不相同，期待挑戰。

Allow Time 等待：接受包容需要時間。

Relationships 關係：建立在彼此的瞭解。

Trust 信任：來自於尊重他人的誠實。

同時，也會為老師帶來的好處，包括：提升有助於減少工作倦怠感的自我意識。將學生視為單獨個體，同時也是次文化的一部分，可建立交流，並最佳地回應他們的學習及社會需求。建立學生的能力及強項，而非專注於缺點。從學習風格和社交角度來建構學習 (scaffold learning)。正面積極的課堂氛圍。

連結到「我們」：學生

當被問及健康時，我們想到的是指身體健康，而不是我們的情感或心理健康。心理健康不佳往往在安慰話語或視為無稽之談後被漠視，因此對此議題去污名化並正視心理狀態對我們生活的影響非常重要。幸運的是，當我們更加關注情感健康時，我們看到了老師們通過學習教育我們社交及情緒健康。

過渡到線上學習的過程對師生都造成影響。在線上學習環境中，學生和老師可以提倡安全和積極的學習體驗，如更靈活的日程安排，甚至有一些自定進度的課程，學生可以在沒有截止日期壓力的情況下學習，並且可以將更多精力放在教過的課程上。

對於連結學生可帶來的好處，包括：增加自我接納和歸屬感。學習壓力管理技巧。增加學生的參與感和動力。增加同儕的同情心。減少欺凌行為。減少曠課。提高對課業的精熟程度。

連結到「我們」：學校管理者

要成長為健康的領袖，必須具備敏捷和適應力。尤其是在當今危機時期。選擇作為領導者，可在遭遇困境情況建立積極的心態，並把握這一線上學習時機，視為對周圍所有人產生積極影響的機會。

健康的領導者連結所帶來的好處，包括：讓員工感到受重視，有人在關心他們。啟發職員。讓職員覺得被賦能（empowered），有人信任。領導者有關懷及愛人的心。

連結到「我們」：社區（communities）

建立健康社區的概念在整個美國迅速被接受，將社區和學校團結起來的努力，改善了所有利益相關者的福祉。建立最健康的社會情緒環境、文化和社區，應該是我們前進時的最優先選擇。

學校對人力資本的投資對於社區成功的發展至關重要。作為學校領導者，我們必須為現有員工提供必要的知識、培訓和技能，以滿足幼兒的身體和社會/情感發展需求。當學校與社區合作時，我們向所有利益相關者表明我們團結一致，共同致力於解決我們工作和生活於其中的社區問題。這意味著教師和教職員工將具備且準備好隨時以戰略和專業知識來採取行動，在營養、身體鍛煉，以諮詢和學術的形式為學生提供社會/情感發展。

健康的社區所帶來的好處，包括：增加正向社會連結。增加社區參與感。改善親職教育。建立歸屬感。建立正面行為干預策略。改善家長參與。有效的學生互動。減少學童危險。縮小成就差距。資訊公平。帶來期望感。提供安全的學習環境。

撰稿人/譯稿人：沈茹逸/藍先茜

資料來源：Arizona Education News

<https://azednews.com/how-social-emotional-learning-helps-build-connections-for-students-teachers/>

