教孩子讀懂情緒的課～社會情緒學習——真善美的循環

圖片來源：愛學網

【教育資源及出版中心　王清標】

下課時，一名學生被關在後走廊，誤以為是窗邊同學惡意所為，雙方一言不合，隨即扭打成一團，然而關門的並非窗邊同學，這類因誤解引發的衝突並不少見，臺北市萬華國中藍淑珠老師深刻體會到，許多孩子的困境源於人際關係的連結與互動，如何覺察情緒、理解他人，並與重要的人溝通、協調，都是孩子亟需學習與練習的能力。

這些年，藍淑珠看見不少孩子悄悄累積著身心狀況，在社會情緒學習　(SEL) 的五大面向中，「自我覺察」與「負責任的決定」對孩子們而言特別困難。藍老師除了當傾聽者，她更引導孩子思考：如何面對問題、設定目標，進而為生命做出負責任的選擇，這份初心源自她的成長經驗：國中時她讀升學班，弟弟在放牛班，資源的不對等讓她明白「數字不能代表一個人的價值」。成為教師後，她絕不以成績差別對待孩子，在多元複雜的文化脈絡與原生家庭成長的萬華孩子，正是她最想用心陪伴的對象。

面對孩子的衝動，藍淑珠引導他們認識情緒的「信號階段」—從冷靜、誘發，到焦躁、加速與爆發，再逐步緩和、恢復平靜，她帶著孩子練習覺察情緒，思考：「當情緒被觸動時，我可以怎麼回應？」

改變也正在悄然發生，過去不知如何與人相處的孩子，逐漸學會「閱讀空氣」，理解情境並做出合宜的回應；缺乏主見的學生，開始練習自主選擇、承擔責任；孩子們也在老師的引導下，嘗試撰寫公民參與提案，發現即使年紀小，也能為改善環境盡一份心力；此外，他們透過課堂文本討論與情緒關鍵字書寫，逐步跳脫自我中心的視角，學習理解他人，也看見自己在群體中的角色。在藍淑珠眼中，社會情緒學習是一趟全人學習，孩子能帶走的最寶貴資產，是對「真、善、美」的追求：「真」是真實面對自己、不說謊，與自我覺察緊密相連；「善」是展現人際技巧，懂得劃定健康界限；「美」是負責任的決策，兼顧自己與他人的長遠福祉。

「當我需要協助時勇敢開口，當別人幫助了我，未來我也能成為助人者。」藍淑珠相信，正是在給予與接受之間，真善美形成了一道溫柔的循環。SEL 教會孩子的，是讀懂情緒、善待彼此的能力，當每個孩子都能在關係中安放自己，善意便能在人與人之間持續傳遞。

相關內容，歡迎至愛學網點閱「社會情緒學習—真善美的循環」(https://stv.naer.edu.tw/watch/349729)，更多相關內容，歡迎至愛學網「愛生活－名人講堂」(https://stv.naer.edu.tw/live/famous.jsp) 單元中點閱。