

美國學者認為青少年需要專為他們設計的社會情緒學習課程

駐舊金山辦事處教育組

社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL), 是美國「課業、社會與情緒學習組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出的概念, 屬於情緒教育的一種, 包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、進而培養同理心與社交能力。SEL 課程讓學生從基本的自我認識開始, 了解自己的直覺反應、自我發展、情緒的處理與表達, 最後學習如何與他人互動合作。

SEL 課程能協助中學生與高中生面對棘手的青春期的問題, 然而多數學校卻將重點擺在學齡前和小學階段。一般而言, 青少年的社交活動較低年級學生複雜許多, 還得適應體內荷爾蒙的變化、思考自己是誰、未來想成為什麼樣子的人、以及最重視的價值是什麼等問題。在這個過程中, 青少年的生理和心理都有極大轉變, 同時也要面對各種矛盾、挫折、及衝突, 難免會感到壓力和困擾, 因此比小學生更需要 SEL 課程來培養社會情緒技巧。現有的研究資料也顯示, SEL 課程可明顯提高青少年的學業成績、親社會行為 (prosocial behavior)、及身心健康。Stephanie Jones 是哈佛大學 (Harvard University) 的兒童發展和教育學教授, 也是初中和高中 SEL 課程指南的開發者之一, 她在受訪時指出, 即使 SEL 課程對青少年有益, 但專為他們設計的課程明顯不足, 而且內容無法滿足他們的需求, 這將造成青少年無法擁有足夠的 SEL 技巧, 並導致嚴重的社會問題。

雖然 SEL 課程內容偏向生活技能, 但對學生是否能在學校和生活中取得成功至關重要。該課程的核心概念是教導學生如何與他人建立正面且積極的關係、理解自我感受、進而管理自己的情緒和行為, 而且和數學與自然科學相似, 內容會隨著年級增加而由易變難, 這是許多學校忽略的地方。青春期的問題是學生開始探索自我身份與價值觀, 並尋求更多自主權與代理權的時候, 但他們尚未準備好透過獨立思考做出自己的選擇, 而且青少年在社會與情緒上的需求和小學生不同, 若他們接受的 SEL 課程只有小學程度, 資訊不足的結果將導致學生缺

乏充份的社交技能與情緒管理方法，亦導致青少年無法在情緒計量（mood meters）中獲得與小學生相同的積分表現。

Jones 認為初中和高中學生需要學習如何設定目標，並且發展批判性思考、壓力管理、有效溝通、團體領導、和衝突管理等能力，因此 SEL 課程在設計時，可從五個面向去支持青少年的成長與發展：

情緒調節與堅持的態度

這二個技巧可幫助青少年處理情緒上的挑戰，並培養百折不撓的心志。

目標設定、計劃、和組織

初中與高中的課業較具挑戰性、生活也比較忙碌，隨著學生愈來愈獨立，這些技能將日益重要。

自我倡導（self-advocacy）和自我控制（self-agency）

這是青春期的重要成長特徵，讓孩子們可以更好地了解自己的長處、興趣、和需求。

個性化身份（individuated identity）

青春期的學生開始探索和形成個人身份的時候，他們希望知道自己在個性、信仰、和外貌等方面跟同齡朋友及家人是否有差異。

複雜微妙的人際關係（sophisticated relationships）

青少年須學習如何基於尊重、信任、公平、及良好溝通來建立人際關係，學校可幫助學生準備並度過即將到來的重大轉變，例如畢業、升學、或進入職場等。

青少年的 SEL 課程不是單純的情緒教育，而是讓學生有機會練習已學到的技巧。校方可以在校內為他們創造領導機會、賦予決策權、並給予紀律方面的訓練，讓 SEL 課程發揮預期效果。此外，Jones 發現初中和高中教師很難找到機會讓學生在課堂上或課餘時間練習 SEL 技巧，但她認為 SEL 是相當彈性的課程，可以整合到日常教學和校內活動中，讓學生將他們學到的社會情緒技巧發揮出來。Jones 也建議學校在安排 SEL 課程時，要確保有足夠的教師培訓和支持機制，讓教師能掌握教材內容和教學技巧。

美國媒體「教育週報」（Education Week）的調查發現，在新冠肺炎爆發前的 2020 年，重視初中與高中 SEL 課程的學校比例分別為

38%與 31%，但在 2022 年的後疫情時代，這些數字已大幅攀升至 56%與 53%，顯示青少年的 SEL 學習漸漸受到重視。然而，近來有些保守團體和人士聲稱 SEL 是自由教育（liberal education）的一部份，甚至認為 SEL 和批判性種族理論有關，這些言論不利於 SEL 課程的推廣。因此，學校得爭取社區和家庭的支持，建立諮詢團隊或委員會是實現這個目標的方式之一，部份 SEL 計劃對此也有提供指引讓各方參考。

撰稿人/譯稿人：駐舊金山辦事處教育組

資料來源：2023 年 02 月 23 日，“Adolescents Need SEL That’s Designed for Them. Here’s What That Looks Like”, Written by Arianna Prothero, Retrieved from Education Week,

<https://www.edweek.org/teaching-learning/adolescents-need-sel-thats-designed-for-them-heres-what-that-looks-like/2023/02>

