

中德學校親子文章共享(403)

在家開始 SEL 練習

◎網路文章

「洗澡時間到了，剛剛已經說好了，該關電視嘍！」三歲的妮妮立刻大哭大鬧，「我還要！」不管媽媽好說歹說，妮妮的情緒愈來愈高漲，在沙發上又踢又鬧，接著把身旁的玩具都摔在地上……

牧村親子共學教室負責人何翩翩長年陪伴家長面對許多教養難題。妮妮情緒暴衝的問題，正是她親職課程中家長所提出的煩惱，「情緒行為、適應團體生活，還有孩子間相處的人際關係，是最多父母會求助的教養難題。」

「社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)，就像為孩子暴衝的情緒套上保險栓，具有「預防失控」的作用。臨床心理師陳品皓提及人的情緒有七個階段：平靜期、導火線期、激躁期、加速期、高峰（爆炸）期、消弭期和回復期。在孩子的情緒暴走（高峰期）之外，其他六個階段都是可以靠著外在的介入，縮小孩子的情緒高峰或縮短情緒高漲的時間。SEL 的所有教案、策略，就是讓家長可以在六個階段介入。

自我覺察練習：多聊天引導孩子表達自己

自我覺察包含對自我了解的深度，像是喜好、優缺點等。在學齡前的階段，以引導孩子認識自我情緒、命名情緒為主。在國小階段，孩子的認知能力到達一定程度，也開始有興趣和學科擅長的地方，家長可以引導孩子探索自己的興趣和能力。

心風景心理治療所所長周彥君表示，在國小階段開始有寫功課等事務，多少會排擠掉家長與孩子互動的時光，但建議家長仍要與孩子聊天，引導孩子表達自己，即使是每天二十分鐘，接孩子上下學的時間都好。

自我管理練習：讓孩子安排自己的日程

SEL 中的自我管理除了情緒調節之外，還有準時上下課、交作業，安排自己的日程等，從學齡前開始，就可以引導孩子練習。例如，孩子每天早上該做的刷牙、洗臉等，是否能透過引導和練習後，

按照自己的能力做到？都是自我管理的雛形。

上小學後，學校生活的時間壓力比較大，IEQ 愛互動心理師團隊發起人李依親表示，自我管理重點是知道用什麼方法能在時限內有效率的完成事情，「有的孩子下課後需要休息一下才有精神寫作業，有的孩子適合一股作氣，也有人需要切割成小目標、分段比較容易完成。」

社會覺察練習：從分享玩具學習理解別人

社會覺察的基礎是同理心，還包含孩子是否能理解團體規範，以及感受到人際關係的氛圍。學齡前孩子的同理心才剛開始萌芽，若要讓孩子練習社會覺察，應以示範和引導為主，不強迫孩子一定要做到。例如分享玩具就是社會覺察的表現，能理解他人「想要玩」的心情，就會願意出借玩具。

國小階段，孩子開始與同齡孩子有較多的相處機會，衝突也無法避免，很多家長會一直提醒孩子『以和為貴』，但這不是同理心的展現，孩子可能在無形中學到壓抑自己的意見和需求。

負責任的決定練習：讓孩子自己的事自己做

在 SEL 脈絡中，「負責任的決定」可以視為最終目標，綜合自我覺察等能力，能夠考量到自己和他人的情況，最後做出自己能夠承擔、負責任的決定。駱郁芬認為，從學齡前開始，就可以從各種選擇中，培養孩子負責任的決定，比如跟爸媽約定好下午去公園玩，因為回家時間比較晚，就沒辦法看電視等。國小、國中孩子的能力比較成熟，家長要小心不要「幫公子背書包」，意思是把孩子本來應該自己負責的事情，變成爸媽的事。

在教養的路上，家長都希望孩子能成為善良、快樂的人。變化多端的未來裡，孩子面臨的挑戰愈來愈多，處理的情緒和人際課題也變得複雜，與孩子一起學習 SEL，從自我覺察開始，幫孩子籌備能力，因應這個快轉的世界。

