

SEL全方位實踐指南： 掌握腦科學的社會情緒學習策略80+ ~第1-2章~

作者瑪芮里·斯普格(Marilee Sprenger)以腦科學為基礎，詳細探討社會情緒學習(SEL)實踐的策略。所謂SEL係由美國兒童心理學家和教育專家所提出，其核心有五大內涵：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定。

快來看~大腦的活動與人際關係大有關聯

當我們開啟一段關係時，大腦會分泌多巴胺，當我們與他人有連結時，對自己和對方都會產生良好的感覺

連結師生關係的妙招~~來嘗試看看

精選妙招	實際做法
展現脆弱	教師示範如何表現自己脆弱的一面，引導學生說出他們的想法
分享你自己的故事	告訴學生你生活中的煩惱 → 請他們給點意見 → 可以拉近你們之間的距離
運用五法表達你在乎	1.對待學生原則分明 2.提供學生自主選擇 3.關心學生的日常生活 4.對學生的能力表達樂觀 5.理解學生的感受
寫字條或便利貼給學生	寫字條或便利貼給學生，讚美學生的行為 → 讓學生知道你欣賞他們哪一點
叫學生的名字	當聽到自己的名字時，大腦會立即開始專注於對話。 → 記住學生的名字，和他們談話時或談論他們時直接使用名字來鼓勵學生，有利於建立關係
輪流叫到每位學生	★抽籤：把學生的名字寫在冰棒棍上，發問時抽出一個名字 ★抽卡：把學生的名字寫在名片上，每次你問一個問題就抽卡牌堆最上層的人回答
使用2×10策略	每天花2分鐘和一位高風險學生對話，連續10天，談話內容不拘 → 短暫的談話是建立關係的絕佳方式
指定座位	當學生知道在你的課堂有一席之地，他們就會有歸屬感
安排諮詢時段	利用導師時間、午餐時間的空檔或其他時段 → 讓學生可以暢所欲言，說說擔心或值得讚美的事

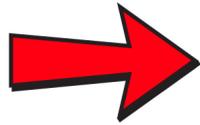


同理是可以培養的

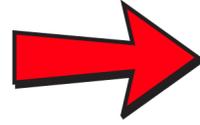
《SEL全方位實踐指南》：同理的能力可稱為「心智省察力」，意指有能力了解他人和自己的心

同理可分成三種類型：

認知同理



情緒同理



關懷同理

- 有能力理解他人感受
- 聆聽是其中的關鍵

- 是一種情感，能更真正理解對方感受的能力

- 我們會因為感動而行動，盡量幫助別人

當某人在觀察他人情緒時，鏡像神經元也會啟動。即使不曾親身經歷事件，但當鏡像神經元的啟動時，某種程度上會有助於我們感受別人目前體會的感覺

培養學生的同理心~速成攻略



示範	學生會觀察老師的一舉一動
尋求理解	對學生開誠布公，正確提問
善心牆	在走廊、圖書館或任何方便學生聚集的地方 → 設立佈告板和便利貼，鼓勵學生記錄他們善意行為
面對面的對話	透過眼神接觸與學生面對面溝通
社區服務計畫	建議學生參與社區活動 → 如災後清理、與長者互動
小志工	提供學生在圖書館、餐廳或校外機構當志工的機會
班級寵物	讓學生有機會與寵物互動，也會帶出一些同理心反應

午餐隨機座位日	指定學年中的任何一天，甚至是某幾天 → 給學生不同顏色的緞帶，區分午餐的桌次，把餐廳裝飾得充滿節慶氣氛，在餐桌上放一些可以開始話題的便條
文學	使用文學來幫助學生感受書中的人物和情境。閱讀文學小說，也能增加與他人連結同理他人的能力
教師的自我評估	教師自問三個問題： 1.對方的感受是什麼？ 2.我曾有過這種感受嗎？ 3.如果我有這樣的感受，我希望別人如何對待我？

