

特教宣導月刊

《SEL全方位指南》第三章 自我覺察

特教組 特教宣導月刊114年11月

發行人：校長 簡慶郎

編輯督導：李聲謙、林毓晨

編輯教師：彭莉茵、蘇湘甯

當學生在課堂中出現不當行為時，往往並非毫無原因，而是源於當下某種被觸發的「情緒」與「感受」。若是教師能協助學生認識並覺察自身情緒，進一步引導他們清楚表達內在感受，就能更有效的理解其行為背後的需求，並予以適切支持。本期《特教月刊》將帶領大家一同認識大腦中的自我覺察，並分享教師在教學現場中可運用的自我覺察教學策略。

大腦中的自我覺察

大腦許多個區域都與「自我覺察」息息相關，它幫助我們協調情緒與思考，並清楚感受自身當下狀態，自我覺察可以說是我們在意識層面「讀取大腦」的重要能力，如圖所示。

覺察情緒是避免衝動行為的第一步



情緒啟動

無自我覺察能力



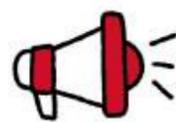
杏仁核被啟動，引發「情緒綁架」，促使皮質醇分泌，讓人陷入衝動反應，難以理性思考。

具自我覺察能力



思考過程會從杏仁核轉向負責理性與判斷的前額葉皮質，讓我們能更冷靜分析情緒並做出適切反應。

自我覺察教學策略



老師對學生的回應至關重要，若能以同理回應，有助於學生理解並接納自身情緒。

學生要學會認識自己的情緒，首先需要從擴充情緒語彙開始。多數學生常以快樂、難過、生氣、害怕等基本感受來表達情緒；若能進一步提供更豐富、細緻的情緒詞彙，將有助於他們更準確地表達感受。當我們能夠清楚說出自己的情緒時，也就能更有效地處理該情緒。

問候



當學生踏進校門或步入教室時，一句溫暖的問候，往往是讓他們感受到歸屬與被關懷的起點。

畫畫



透過創作表達情感，能幫助學生清楚理解自己的感受。

寫日誌



將日誌與課堂活動作連結，能讓學生帶著情感投入學習。

大腦休息



給予學生片刻暫停，留意當下的心情與感受。

情緒簽到



於晨光時間，透過提問關心學生近日心情與感受。

我希望老師知道...



老師透過「我希望老師知道_____」的句型，了解學生的想法與感受。

傾聽身體的聲音



讓學生瞭解感受與身體變化息息相關，先覺察感受，才能理解其原因。

識別優勢與弱點



引導學生書寫優弱勢與原因，持續累積優勢能力，並改善弱勢能力。

培養自我效能



具成長型思維學生，能將情緒視為可調節與掌控的力量，而非被情緒左右。

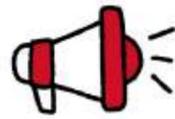
建立自信



給予學生讚美、選擇/表現機會，並提供回饋。

當學生經歷創傷或壓力時，往往會出現情緒失調，難以控制對外在刺激的反應。若我們已經陪伴學生學會「覺察情緒」，那麼下一步便是引導他們「管理情緒」－學習如何面對與調節情緒反應，發展穩定的自我調節能力。本期《特教月刊》將帶領大家一同探索大腦中與自我管理相關的運作機制，並分享能有效提升學生自我管理能力的教學策略。

大腦中的自我管理



引導學生設定目標，創造正向經驗

大腦中的結構與神經化學物質共同影響著自我管理。當我們達成目標並獲得肯定時，多巴胺與血清素的作用能提升我們面對壓力與控制衝動的能力。就如同前一章節所提，當強烈情緒被前額葉覺察並命名後，我們便能更冷靜分析情緒並做出適切反應，這正是自我管理的展現。

調節情緒、想法與行動是自我管理的核心。自我管理涵蓋多項能力，如衝動控制影響自律，設定目標則需自我激勵與組織能力。以下將介紹培養這些能力的實用策略。

衝動控制教學策略



- 呼吸練習
透過呼吸調節，有助於控制衝動。
- 情緒溫度計
在溫度計上，標示自己的感受溫度，覺察後練習調節。

自律的教學策略



- 大腦休息
透過活動暫緩大腦疲憊，重新喚醒學生注意力。
- 班級活動
培養制訂及執行計畫能力，是自律一大要素。

自我激勵教學策略



- 成功圈
在地上畫一圓圈，邀請學生踏入，象徵進入能力者的狀態。
- 創客空間
讓有共同興趣的學生在共享空間彼此分享、支援互助。

壓力管理教學策略



- 可預測性：常規、結構、儀式、程序
在班級經營中融入儀式化活動，如慶祝生日，能營造溫暖氛圍，有效減輕學生壓力。
- 說話語氣
教師的語言與聲音易影響學生；以平靜、中立的語氣，能協助其調節情緒與行為。
- 情緒計畫表
學生條列當天活動，以及可能的情緒；老師引導其思考處理情緒的策略。

治療犬



有助於降低其壓力與焦慮。

冷靜區

提供情緒緩和空間，助其重振旗鼓、重新聚焦。

正念

使其有能力全心處在當下，覺察情緒和行為，有效調節情緒。

90秒規則

當感受到壓力時，予以90秒時間進行身心調整，運用正向策略，幫助釋放與化解壓力。

