

親子教育 單元二 社交情緒的導引與培育

呂沈仁娣 **Betty Lu**

08/01/2026

10:50-12:00 a.m.

Carthage College, Kenosha WI

社交情緒的導引與培育

信息流程：

- 一、何為**SEL**社交情緒和其面向
- 二、**SEL**社交情緒的長遠的影響！
- 三、大人社交情緒的學習
- 四、爸媽要學會的**4**項功課
- 五、培養孩子**SEL**的實作建議
- 六、以禱告伴隨兒女的**SEL**發展
- 七、小組討論 (**3-4**人一組，按孩童年齡分組)
- 八、結束禱告

一、SEL社會情緒學習是什麼？

- <https://www.cw.com.tw/article/5135559>

SEL是什麼？

社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning）由美國「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL）於1994年提出，幫助學生發展五大面向，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與承擔決定，藉此強化其心理韌性與學習動機，變得更幸福。



Living Water 兒童事工主任：

心理學，社會學 Description <-----> 聖經真理、神的心意 Prescription
B. L.---- All Truth is God's Truth--但依據聖經神的話語去評估、作抉擇！

一、社會情緒是什麼？

社會情緒不僅是SEL(社會情緒學習/教育)的基礎之一，
也是人際互動中不可或缺的心理元素。

- 社會情緒指的是在人際互動中，受到他人思想、情感與行動，(加上環境、情勢、情境變化等)的影響而產生的情緒。
- 常見的情緒，或正向的--高興、歡喜、興奮、激動、
- 或負面的--害怕、恐懼、焦慮、尷尬、害羞、內疚、同情、嫉妒、驕傲...等。這些社會情緒也被稱為道德情緒，因為有些感受發揮了道德作用、以及人際互動的效益。
- 早在1995年的研究中就發現，兒童大概在2到3歲即可表達內疚和悔恨等情感。

一、SEL社會情緒學習是什麼？與EQ有何不同？

- SEL為何變這麼流行？

- 隨網路與智慧型手機普及與疫情肆虐等，學生心理健康問題日益嚴重，多個先進國家開始推廣SEL以強化學生的非認知能力，因此蔚為風潮。

- SEL和EQ有什麼不同？

- EQ是情緒智商的總稱，尤其被商界重視，期待職場人士有良好情緒控管能力；

- SEL（英文：Social Emotional Learning）中文翻譯為「社會情緒學習」，是美國CASEL組織提出的核心概念。

- SEL可以被解讀為情緒教育的一種，但它比EQ（情緒智商，Emotional Intelligence），更為強調情緒歷程--從覺察開始辨識與疏導情緒，關注同理心等人際互動的技能、以及促進個人心理與生命的平衡發展，和個人目標的實現。

一、SEL社交情緒學習包含哪些面向？

- 1.自我覺察：** 識別情緒、價值觀及其影響，評估自己的優勢和局限，保持成長心態與**自我效能感**。
- 2.自我管理：** 具備調節情緒、設定與完成目標的能力，展現自我激勵、恆毅力與任務執行力。
- 3. 社會覺察：** 傾聽同理、包容多元、辨識危機，理解社會規範，善用家庭、學校、社區的資源與支持。
- 4.人際技巧：** 建立正向關係、團隊合作、抵抗不適當的社會壓力，具有有效溝通、解決衝突與設立界線的能力。
- 5.負責任的決定：** 能評估行為後果，依道德與社會規範，**做出有益自身與他人福祉的負責任選擇**。

（參：台師大心輔系特聘教授陳學志資訊）

B. L.： 能按著神的心意性情，基督的德性生命、
靠著聖靈賞賜安慰、體卹、智慧與動能
所作出的有益身心、連結親友、建立肢體、
祝福教會、天家、神國的
正向美善、討神喜悅的心緒回應與選擇！！

二-1、孩子學習社會情緒有哪些好處？

SEL社會情緒學習全指南：心理師教你養成孩子情緒力
2026-04-27

- 諮商心理師陳雪如也指出學習**SEL**的重要性：
 - 現代孩子面臨的**社交壓力**遠比以往複雜：大班就有排擠議題、中年級則要開始面對社群網絡...等。而當孩子**缺乏處理機制**，就常會出現：
 - **在人際間「過度討好」，**
回家卻對家人「暴怒宣洩」的情況，
 - **這種情緒內耗往往會削弱孩子的自尊。**
 - 學習**SEL**，就是給孩子一套**「情緒導航系統」**
 - 讓他們在**面對複雜的社交壓力**中依然**保有心理韌性！**
 - 在**AI世代**這**非認知能力**是孩子通往長遠幸福的核心競爭！

二-2、SEL對孩子學習的影響！

父母都希望孩子未來的人生能走得順遂，
但光靠教孩子閱讀和數學可能是走錯方向。

- 美國的《幼兒期長期研究計畫—幼兒園組》（Early Childhood Longitudinal Study, Kindergarten Class，簡稱 ECLS-K）的九年的大型追蹤研究發現，真正影響孩子長遠發展的關鍵，
是他們的社交與情緒能力。
- 結果顯示，孩子在情緒管理、人際互動、自我控制等方面的表現，會直接影響他們的學習狀況，甚至影響未來的生活與職涯發展。

二-3、SEL對孩子學習的影響？（認知、行為 & 就業、社會發展等）

CASEL在官網的統計中指出：

- 11%學習SEL的學生，學業表現明顯改善。
- ☐ 90%的教育家肯定SEL有助改善行為。
- ☐ 80%的企業主認為，SEL對成年後的經濟與就業狀況，以及整體社會發展，都有正向影響。

<https://seemi.app/articles/7>

SEL社會情緒學習全指南：心理師教你養成孩子情緒力

2026-04-27

二-4、WHY？ 研究顯示「情緒調節」帶來的三影響：

（一）情緒穩定，有助於克服學習困難

--所謂的「情緒調節」，指的是孩子能不能察覺、理解並控制自己的情緒。
例如，學習過程遇到挫折時。。。。

-- 研究顯示：能有效管理情緒的孩子，學習起來更有耐力，也較不容易因為壓力或焦慮而分心，更能專注在學習上，進而表現更好。

（二）自律的孩子，專注力更持久-- 孩子的自我控制能力，包括能否約束自己的行為、維持注意力，是發展專注力的基礎。

研究發現：

- 有良好的專注力的幼兒，到了小學後，學習表現通常比較好。
- 相反的，不能集中注意力不集的，未來在數學和閱讀方面就可能有困難。
- 良好自我管理能力的孩子，有較強的「工作記憶」，在學習中記住並運用資訊。他們願花時間思考、解決問題，自然就能取得更好的學習成果。

二-5、WHY? 「情緒調節」帶來的三影響：

(三) 從小建立良好的的人際互動，學習效果更好--

- ECLS-K 的研究還發現，家庭中的正向互動對孩子有很深的影響。
 - 像是爸媽或照顧者常常鼓勵孩子、跟孩子說話，或提供溫暖的問候與支持，都能幫助孩子發展出更好的社交情緒能力。
 - 這樣的孩子在幼兒園裡更懂得合作、能控制情緒，與同儕相處也比較融洽。他們更願意遵守課堂規則，並積極參與課堂活動，完成學習任務，在閱讀理解與數學解題方面常有出色表現。
 - » 反之，缺乏家庭正向互動的孩子，比較容易出現情緒失控、衝動行為或人際衝突，也因此注意力難以集中、學習動機低落或導致行為問題，拖慢整體的學習進度與表現。

二-6、其實，幼兒期的社交情緒發展，影響一生！

社交情緒能力，不只影響孩子在小學階段的表現，

更會延伸到青少年，甚至成年後的發展軌跡。例如：

- 能自律、設定明確目標、能控制衝動的青少年==> 更能順利完成高中學業；
 - 從小建立的**情緒管理、人際互動、解決問題**等能力，
==》更能幫助孩子在**進入大學**後快速適應並**完成學業**。
 - 長长大后，到**職場**上，那些能**自我管理、有團隊合作精神、擅長溝通**的人，
==》更容易**獲得肯定，發展穩定的職涯**。
- 可見，從小養成社交情緒能力，會成為孩子一生的資產！，**形塑「成長型思維」（growth mindset）**，鼓勵他們**接受挑戰、適應新環境並持續精進，提升人生順遂 + 成功的可能性**。

B. L --> 而對神兒女來說，最根本的是有助於健康平衡的自我發展、與正向生命調適力活化出來，好逐漸將屬神的原則、耶穌的愛憐、聖靈內住的安慰導引落實在底心，並在生活言行中自由湧流！

二-7、趁早把握關鍵期，為孩子打下穩固基礎

這長期研究成果可以看出：

幼兒階段的社交情緒與行為技能，

對個人的一生有著深遠影響。

爸媽和老師在孩子小的時候就該重視這些能力的培養。

- 我們不只是在幫助孩子「準備上學」，
更是在為他們的一生奠定基礎。

給孩子一個結構清楚、充滿支持與關懷的學習環境，
培養良好的情緒和社交能力，幫助他們在人生中穩健前行，
成為具備適應力與心理韌性的下一代。

三、大人與SEL社會情緒學習

- 大人也可以學SEL嗎？

- 當然可以！台師大幼家系助理教授吳怡萱指出，SEL是一生的功課，並非學一次就終身適用，需要時時練習。教師與家長若具備良好的SEL能力，更能以身作則打造良好的教學環境與親子互動品質，因此成人其實比孩子更該學習SEL。

- SEL家長可以怎麼教？

- 台師大心輔系特聘教授陳學志建議，家長第一步可以從設身處地為孩子思考開始。
- 對孩子做出任何行動前先思考，自己會想、期望這樣被對待嗎？
- 我給的是孩子想要的嗎？藉此實踐自我覺察與社會覺察。

(推己及人、推心置腹、利己益人、。。。。)

(參看：“王芳，我家有女初長成”的video)

三、SEL-- 和家長所想的不一樣

- 「SEL」--非高深的學問，而是影響孩子一生的關鍵素養：能夠**認識**、**調節****自己的情緒**，**與人互動****更有同理心與溝通力**，甚至，**學習更有動力、表現更好**。

1 不只是能力或技巧，而是生命教育。除了認識情緒、情緒管理、人際互動之外，林偉文認為，**「SEL其實是回歸生命本質的教育，關注的是『人如何存在』（being），而不僅是『做了什麼』（doing）。」**-- SEL的最終目標是，**幫助孩子擁有幸福而豐盛的人生。**

2. 社交與情緒困境是學習的絆腳石-- 臺師大陳學志主任，CASEL研究顯示，SEL能夠**讓孩子的正向社會行為能力(如合作、幫助他人)增加**，**問題行為和情緒壓力等下降**，還有助於**提升學業成績**，平均增加**11%至14%**。

-- **擁有穩定的情緒和人際關係、能夠自我管理的孩子，在學科表現上更出色。**
「高層次的認知學習，奠基在社會情緒上；反之，社交與情緒的困境，會成為孩子學習的絆腳石，」林偉文說

三-3 、 幼兒期到國中是SEL關鍵期

林偉文：國中是孩子發展SEL，挑戰最大的階段。

青少年此時面臨劇烈的身心變化，有更多情緒、自我認同的問題，加上重視同儕，開始慢慢有自己的想法、發展自主性，因此很容易跟父母或老師有衝突。

若孩子有SEL基礎素養，懂得情緒覺察、如何與人互動，可以有效降低青春期的茫然跟衝突的感受，建立穩定的內在。

此外，國中生面臨升學考試的關卡，課業壓力大，也會開始思考人為什麼要讀書、以後自己的人生方向，這些對孩子來說都是壓力源。

因此，如何幫孩子裝備更強大的內在韌性，
成為親師生重要的共同課題。



四、首先，**爸媽要學會的4項功課--** 《大人幸福了，孩子才會幸福》

• 文/ 羅梅英(未來親子記者)

「要先有幸福的老師和家長，
才會有幸福的孩子。」



1. 大人自己要先內化SEL--老師先了解自己身體和大腦的運作，學會調解情緒、紓解壓力，當他內化了這些能力，學生才能從老師身上感受到。

未來親子

- 「父母必須先成長，才有辦法帶動孩子成長。」
- 從大人開始先做起，練習如何覺察情緒、調整壓力，並且用有耐心、同理心的方式和孩子互動，孩子自然能夠學會這些關鍵素養。

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》

1 「幸福」不是目標，而是狀態

2. 覺知自己的情緒

3. 引導孩子的情緒

-- 臺語的“教示”--教導 + 示範也！

4. 鍛練情緒「復原力」

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》 未來親子

1「幸福」不是目標，而是狀態

林偉文說，「我們常以為，只要達到某個目標，就能幸福，但真正的幸福，其實來自於**內在本質**，而**非外在成就**。」 **兩種快樂模式：**

一種是「條件式」快樂，設定目標，達成了就快樂，沒達成就痛苦。但現實是，目標未必總能達成，而且真的達成、也不一定就能快樂。

另一種是「本質性」快樂，像是看到孩子天真的笑容，或是關懷他人時，內心升起正向的情緒，即使沒有得到任何東西，也能感到快樂

--- 哈佛大學一項追蹤達**75年**的**研究顯示**，影響人長期幸福感的關鍵是，自我相處的能力和有品質的人際關係。也就是說，**真正的幸福是，來自於與生命、他人之間的連結，而不是達成某個條件後的獎勵。**

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》

2. 覺知自己的情緒

-- 想要幫助孩子發展社會情緒能力，**爸媽首先必須學會照顧好自己**：覺察、辨識自己現在的情緒是什麼？情緒真正的來源是什麼？當情緒上來，如何應對它？

-- 陳學志建議，每天至少**留三分鐘給自己**。靜下心來、面對自己，思考今天有什麼值得感謝的事？有什麼地方可以讚美自己？又有沒有什麼需要反省與檢討的地方？

-- 可以**帶著孩子一起、練習寫「情緒日記」**：記錄下今天的心情，回顧有什麼需要感謝或改進的地方，有助於內在變得更穩定。

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》

3 引導孩子的情緒 -- 臺語的“教示”--教導 + 示範也！

林偉文表示，父母和老師是孩子最重要的情緒示範者和引導者。爸媽每天的語氣、態度、回應方式，潛移默化地塑造孩子的情緒模式。

當孩子發脾氣、哭鬧時，如果爸媽用高壓的方式回應「不准哭！你再哭，我就把你丟在這裡」，孩子內心渴望被關注的真正需求，因為感到恐懼而把情緒壓抑下來。久而久之，孩子學會的不是處理情緒，而是壓抑情緒。

他建議，當孩子有情緒時，爸媽可以引導他、覺察自己現在的情緒是什麼？為什麼會有這樣的情緒？當有這樣的情緒時，可以怎麼處理？這個時候對孩子來說，是最好的學習機會。讓孩子不只被理解，也學會了健康面對自己的情緒；教孩子「理解自己」，而不是忍耐或壓抑。

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》

4. 鍛練情緒「復原力」

--許多時候，我們會因為壓力或溝通挫折而情緒起伏，這很正常。關鍵在於，你是否有能力調節自己的情緒和壓力。美國埃默里大學所開發的SEE Learning（社會、情緒和倫理學習）課程架構中，其中一個重點是「建造復原力」。

「我們的身體，特別是自律神經系統，分為三個區域：高亢區、幸福區、低落區。」當我們處於自然、平穩的狀態時，就是在「幸福區」；但壓力來臨時，例如被老闆責罵，情緒可能會瞬間衝到「高亢區」，產生焦慮、憤怒等感受。有時候，則可能掉到「低落區」，出現沮喪、憂鬱等情緒。

如果長期卡在高亢區或低落區，自律神經就容易失調，身心也會因此受影響。因此，課程會引導孩子學習覺察：

「我現在的身體感覺如何？情緒在哪一個區域？」

必須先覺察情緒和壓力狀態，才有能力調整。

四、爸媽要學會的4項功課，《大人幸福了，孩子才會幸福》

4. 鍛練情緒「復原力」

-- 當發現自己處於壓力或激動狀態時，可以使用一些「立即救助策略」來幫助自己冷靜下來，

例如：①慢慢地喝一杯水，感覺水流過口腔和喉嚨；

②說出你眼前看到的6種顏色；

③在房間裡走動，一邊從10開始倒數；

④用手觸摸你身邊的家具，細細感受它們的溫度和質感等。

這些小練習，能夠把注意力從情緒拉回當下，幫助自己回到幸福區。

當爸媽能夠以更覺察的態度面對自己，
自然也就更能理解孩子的情緒需求，
接住他們，帶來正面示範效果。

分享：B.L. 的情緒復原法：

- 年輕時：寫情緒日記；撕紙--清乾淨抽屜；擦地板、清洗廚房、整理家裏；一邊整理，邊擦地板、邊電話關心需要者！
- 寫情緒日記--與神交流、求聖靈光照，采取正向回應！
- 年長一點：寫道歉或正向溝通表達--道歉卡、Email，愛的關懷表達！無論是對朋友、會友或兒女下輩！
- 但把對方的回應，全然交托給神！不計較、不怪責！不記恨！
- 只問自己，何為神對我期許？何為神所喜悅的-- 正心態、正能量、正回應、正行動！！！！
- 並積極轉化能量，去完成當完成的！感謝贊美主！

給家長的暖心提醒：先安頓自己，再引導孩子

（安頓？--檢視、面對、立志、改變、訓練、修剪、調整自己！！！！）

五、SEL五大核心內涵與心理師實作建議

（from: SEL社會情緒學習全指南）

<https://seemi.app/articles/7>
SEL社會情緒學習全指南：心理師教你養成孩子情緒力
2026-04-27

- SEL社會情緒學習全指南之大綱；
 - □ SEL是什麼？為何是AI世代的幸福關鍵？
 - □ 讓孩子學習社會情緒有哪些好處？
 - □ SEL五大核心內涵與心理師實作建議
 - □ 孩子的SEL如何測量？量表指標介紹
 - □ 孩子出現社會情緒發展遲緩的原因？可以怎麼做？
 - □ 如何培養孩子的SEL？專業醫師的4大建議
 - □ 給家長的暖心提醒：先安頓自己，再引導孩子
 - （安頓？--檢視、面對、立志、改變、訓練、修剪、調整自己！！！！）

五、培養SEL的實作建議（from: SEL社會情緒學習

CASEL指出，SEL包含：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決定5項重要內涵。



SEL五大核心內涵。圖片來源：SeeMi

五-1、自我覺察（self-awareness）



- 能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。具體核心能力包括：
 - 能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。
 - 理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。
 - 能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。
- 陳雪如心理師的實作建議：自我覺察就是韌性的起點！
 - 而韌性來自「看見情緒」：許多孩子習慣壓抑，導致小事也能引爆強烈反應！
 - 因此，從小幫孩子「命名情緒」是自我覺察最重要的第一步，能避免負面感受成為壓倒駱駝的最後一根稻草。

五-2. 自我管理（self-management）

- 具備完整執行一件事所需的能力，指在過程中能克服壓力、挫折，並且適時的自我激勵，具體核心能力包括：
 - □情緒管理，情緒起伏後能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響。
 - □能設定具挑戰性且可達成的目標，並制定清晰的步驟來實現。
 - □能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。
- 陳雪如心理師的實作建議：自我管理包含情緒調節與時間規劃！
 - 家長可讓孩子嘗試決定起床時間，或自訂寫功課進度等。
 - 大人代勞一切，孩子會失去應對挫折的機會；
 - 學會自我掌控，是強健韌性的關鍵。
 - （父母作決定，指揮，更會造成孩子的被動屬性，打賴、推脫、逃避等行為與心態！！）

五-3. 社會覺察（social awareness）

- 尊重不同文化與場域下的差異，理解「不一樣」並展現同理心與關懷。具體核心能力包括：
 - □能覺察他人的感受，關心他人。
 - □能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人互動學習。
- 陳雪如心理師的實作建議
 - 有些孩子在班上「愛取綽號」或「干擾上課」，其實往往是不知道如何用正向方式交朋友，才用負向行為引起關注！
 - 引導孩子看見他人需求是第一步。

五-4. 人際技巧（relationship skills）

- 能和不同的人建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。具體核心能力包括：
 - □ 正向溝通，能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。
 - □ 能和不同文化、社會背景的人建立融洽的合作關係。
 - □ 遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點。
- 陳雪如心理師的實作建議
 - 小三、小四正是人際困境的高峰期——「停、看、聽、解」四步驟能有效處理衝突，並練習人際技巧的核心概念：
先停下攻擊、看見對方立場、聽懂彼此需求、最後討論共識。
 - 主動解決衝突，正是練習人際技巧最實戰的場域。

五-5. 負責任的決定（responsible decision-making）

- 綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔。具體核心能力包括：
 - □問題分析，能收集訊息、探究根本原因。
 - □能為問題想出多種解決方案，並且提出解決方案。
 - □為了使自我和群體變得更好，在做決定過程中會願意花時間「反思」所做的決定如何影響他人生活。

- 陳雪如心理師的實作建議

- 這項能力極需大腦前額葉參與：從3歲開始，即便是不穿外套等小事，在告知後果後尊重其決定。

讓孩子學會評估後果並為自己負責，

是建立自信與長遠幸福感的基石。

（要逐漸讓孩子學習作自己的心思、感受、情緒、行為、

和選擇或抉擇的評估者、決定者和負責人！）

給家長的暖心提醒：先安頓自己，再引導孩子

- 最後，陳雪如心理師特別提醒：

— 育兒是一場馬拉松。當您感到精疲力竭時，

請先允許自己的情緒，好好照顧自己。

- 當大人安定了，自然能成為孩子最穩定的後盾，
與孩子共同培養這份通往幸福的情緒力！



八、以禱告伴隨兒女的SEL發展

- <https://presencequotient.org/zh-hant/parents-praying-for-youth-series-5/>
 - 父母心禱告系列 – 為子女的人際關係禱告
 - 耶穌是我的知心友，祂知道我心透，
 - 細心帶領我向天路走，祂牽扶著我手。」



六、以禱告伴隨兒女的 SEL發展

默想 / 為自己禱告:

- 我有知心的朋友嗎？為你擁有寶貴的友誼和親情感恩
- 我會感到孤單嗎？把自己孤單的感覺交給神
- 家人相處中有沒有困難、失望、傷害和恐懼的經歷？把這些感受全交給神
- 求主幫助我清楚肯定祂是那位愛我到底、生命中最好的朋友
- 求主幫助我能對配偶、孩子多接納、多忍耐、多寬容、多欣賞、多聆聽和多分享自己，成為他們生命中的好朋友

<https://presencequotient.org/zh-hant/parents-praying-for-youth-series-5>

作者：馬王藹麗

為兒女禱告:

- 求主助他們認識耶穌是人生最好的朋友，隨時隨在與他們同行
- 為他們能與兄弟姐妹成為朋友，互相陪伴成長
- 為他們能找到可坦誠分享、而有健康思想和行為的同伴，在生活上互相學習
- 為他們能找到基督徒朋友，在靈命上可以鼓勵他們
- 求神給他們智慧，使他們懂得與擁有不同價值觀的非基督徒朋友交往(接納而不被同化)
- 為他們要面對關係分離的哀傷和失望禱告(無疾而終/誤會分手/地域阻隔)
- 為孩子能培養出善良的性格、懂得與人溝通的技巧，讓他們也可成為別人的好朋友
- 為這一代孩子的孤單感禱告。他們對關係容易存過高的期望，但最後卻因為期望未能達到而無法建立關係

屬靈的智慧-- 勸勉與提醒：

寇紹恩牧師：靈修--不順著自己的情緒走（耶2：19）

- <https://youtu.be/BQnrA4LF-pY?is=C9gZWCgFDyfEfgHj>
- 跟著感覺或情緒走，或許當下感覺舒暢，可是要承擔後果。
- 跟著自己的血氣、肉體、情緒所做的決定，是一意孤行，沒有敬畏耶和華。

這任性不單是錯事，而且是自討苦吃的苦事！

情緒是本能、克制與反思才是本事！！！！

七、小組討論（按孩童年齡層分組）



七、小組討論（按孩童年齡層分組）

1. 3-5人一組（最好是與自己的兒女、孫兒女、或所教導的孩童的年齡相合！！）
2. 任選一個年齡層的孩童的資訊學習、討論。
3. 任選該年齡層做列出的參考文章中的一篇文章，花五分鐘閱讀之。
4. 然後，請在小組中討論下列二問題：
 - （1）您認為該文中所談到的**SEL**的學習或發展的重點，您覺得自己哪一方面已做到了？哪一點需修正？
 - （2）而那一點是您的兒女/孫輩/學生所做到的？而哪一點需調整？



七-1、小組討論：

- **第一階段：幼兒與學前期 (請參閱)**

一、小錦囊：幼兒情緒發展階段及建議

<https://www.poleungkuk.org.hk/f/page/27222/69769/%E5%B0%8F%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%B9%BC%E5%85%92%E6%83%85%E7%B7%92%E7%99%BC%E5%B1%95%E9%9A%8E%E6%AE%B5%E5%8F%8A%E5%BB%BA%E8%AD%B0.pdf>

二、對2-6歲孩子，爸媽可善用：4種情緒調節策略

《學前教育雜誌》 <https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/7179> 用對方法，培養幼兒的情緒力；

三、孩子哭鬧不用害怕--5 招訓練情緒管理技巧；

3 招改善兒童情緒失控

<https://www.poleungkuk.org.hk/f/page/27222/69769/%E5%B0%8F%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%B9%BC%E5%85%92%E6%83%85%E7%B7%92%E7%99%BC%E5%B1%95%E9%9A%8E%E6%AE%B5%E5%8F%8A%E5%BB%BA%E8%AD%B0.pdf>

四、學前期-1：建立安全依附關係的關鍵角色

- <https://kids.ibie.org.tw/%e7%a4%be%e4%ba%a4%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%90%e9%95%b7/%e6%8e%a2%e7%b4%a2%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%90%e9%95%b7%ef%bc%9a%e5%85%92%e7%ab%a5%e5%9c%a8%e4%b8%8d%e5%90%8c%e5%b9%b4%e9%bd%a1%e9%9a%8e%e6%ae%b5%e7%9a%84%e9%9c%80%e6%b1%82/>

- 探索情緒成長：兒童在不同年齡階段的需求

七-2、小組討論

第二階段：小學期孩童

一．探索情緒成長：兒童在不同年齡階段的需求 --小學階段：同理心與社交技能的發展

<https://kids.ibie.org.tw/%e7%a4%be%e4%ba%a4%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%90%e9%95%b7/%e6%8e%a2%e7%b4%a2%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%90%e9%95%b7%ef%bc%9a%e5%85%92%e7%ab%a5%e5%9c%a8%e4%b8%8d%e5%90%8c%e5%b9%b4%e9%bd%a1%e9%9a%8e%e6%ae%b5%e7%9a%84%e9%9c%80%e6%b1%82/>

二、孩子哭鬧不用害怕--5招訓練情緒管理技巧；

3招改善兒童情緒失控

<https://www.poleungkuk.org.hk/f/page/27222/69769/%E5%B0%8F%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%B9%BC%E5%85%92%E6%83%85%E7%B7%92%E7%99%BC%E5%B1%95%E9%9A%8E%E6%AE%B5%E5%8F%8A%E5%BB%BA%E8%AD%B0.pdf>

三、1~12歲兒童社會情緒發展里程

兒童社會情緒發展表（5-12歲） -- <https://www.parenting.com.tw/article/5093530>

七-3、小組討論

第三階段：青少年時期

一、探索情緒成長：兒童在不同年齡階段的需求

青少年時期：應對壓力與自我認同的挑戰

<https://kids.ibie.org.tw/%e7%a4%be%e4%ba%a4%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%b7/%e6%8e%a2%e7%b4%a2%e6%83%85%e7%b7%92%e6%88%90%e9%95%b7%ef%bc%9a%e5%85%92%e7%ab%a5%e5%9c%a8%e4%b8%8d%e5%90%8c%e5%b9%b4%e9%bd%a1%e9%9a%8e%e6%ae%b5%e7%9a%84%e9%9c%80%e6%b1%82/>

二、青少年人際關係與親子界線：理解、溝通與支持的藝術

<https://www.jenlinst.org.tw/OnePage.aspx?tid=1216&id=3050>

三、青春期的情緒理解與表達：6 個幫助孩子辨識、調節與溝通情緒的實用方向； <https://skpsyclinic.com/4056/>

 一、情緒突然大變化 孩子變得不是冷就是暴怒，不是沉默就是「隨便啦」。 ❗ 不是叛逆，而是心裡的求救訊號。 ✅ 你可以這樣陪伴： 「我注意到你最近有點不一樣，我在這裡。」 給孩子安全感，而不是逼問「你怎麼了」。	 二、睡眠或身體狀況全面失衡 失眠、暴睡、暴食、不吃、常喊痛但查不出原因。 ❗ 身體在替心理喊話。 ✅ 你可以這樣觀察： 最近是不是特別晚睡？ 食慾變化大嗎？ 身體不舒服持續兩週以上就要尋求協助。
 三、對喜歡的事失去熱情 原本愛畫畫、愛唱歌、愛聊天，突然全部「沒感覺」。 ❗ 興趣喪失=憂鬱最早的警訊之一。 ✅ 你可以這樣做： 陪孩子慢慢重建能量 不急、不逼、不要求立即振作	 四、出現負面言語或「告別式」行為 像是：「我很沒用。」「如果我不在……」或突然送出珍惜物品、向人道歉。 ❗ 這是真正的危險訊號，不是任性。 ✅ 立即行動：不讓孩子獨處 穩定陪伴 緊急可撥：1925 安心專線
 五、退縮、逃避、藏起來 不出房間、不社交、不參與活動。 ❗ 退縮不是懶惰，是害怕被看見。	✅ 你能這樣支持： 小任務（選菜單、倒垃圾）建立自信 每天一次輕菜單、自然陪伴 每天一次輕鬆對話 不批評、不催促

小組分享時光

請各年齡層的1小組自由分享



八、結束禱告：

親愛的主耶穌，

謝謝您這兩天帶領我們衆肢體一起來，
探討**EQ & SEL** 社交情緒的學習與導引。

謝謝您教導我們認識**SEL**對我們全人
各方面發展的影響，也提醒我們作父母的能
在這領域上持續、謙遜地學習、成長、與改
變，好叫我們自己能在聖靈的導引與幫助下
作情緒的主人，活出正向的美好心緒、態度
與生命出來，作兒女的好榜樣好導引，家人
的好享受、朋友教會弟兄姐妹間的好祝
福！！！！

