



Traditional Chinese

# 學校、家庭與社交和情緒學習

學校和家庭對促進兒童的積極發展和學業成績有非常重要的影響。教師和家長共同合作便能為兒童創造不同的機會來發展他們的社交、情緒和學習能力。家庭和學校的互相支持和強化能夠提高這些技巧（參考文獻Albright, Weissberg & Dusenberg, 2011）。社交和情緒學習（SEL）圍繞著下列五個廣泛的領域。

## 家庭可以做什麼來強化在家裡的社交和情緒學習？

**自我認識**

認識個人的情緒和價值觀，以及自己的長處和局限

- 留意孩子的長處並讚揚一些具體的優點
- 詢問孩子的感受，並嘗試瞭解他們的情緒

**自我控制**

控制自己的情緒和行為來實現目標

- 尋找方法能夠在生氣或煩惱時保持冷靜
- 協助孩子來制訂和實現目標

**社會意識**

向其他人表達理解和同情

- 鼓勵在家庭和社區互相分享和幫助
- 對學校和社區的多样性抱正面的態度

**人際關係技巧**

建立積極的關係、團隊合作的精神、有效處理衝突的態度

- 願意道歉是尊重別人的榜樣
- 鼓勵孩子找出他們能夠依賴的成年人

**負責的決定**

對個人和社交行為作出符合道德規範和有建設性的選擇

- 讓孩子作出選擇並尊重他們的意願
- 提出適當的問題來幫助青少年解決自己的問題

參考文獻：Fredericks L, Weissberg R, Resnick H, Patrikakou E & O'Brien MU, 2005, *Schools, Families, and Social and Emotional Learning – Ideas and Tools for Working with Parents and Families*. CASEL and Mid-Atlantic Regional Laboratory for Student Success.

