

從心出發-幼教品格 SEL 實踐

楊麓潔 北嶺國小附設幼兒園主任

為什麼從「心」出發？

- 幼兒期是情緒發展的關鍵期
- 品格與情緒的基礎，就是「被看見、被理解」
- SEL不是額外的課程，是日常中的陪伴與引導

SEL的正式定義（根據CASEL）

社會與情緒學習是學習並運用知識、態度與技能來：

1. 認識與管理情緒
2. 設立與達成正向目標
3. 感受與表達同理心
4. 建立與維持良好的人際關係
5. 做出負責任決策的過程

——CASEL

為什麼SEL重要？

- SEL有助於孩子建立良好的自我形象與自信心
- 幫助孩子發展解決問題的能力與人際關係技巧
- 減少攻擊性行為、焦慮與退縮
- 心理健康的重要基礎

SEL五大核心能力

- 自我認識 Self-awareness
- 自我管理 Self-management
- 社會認知 Social awareness
- 人際關係 Relationship skills
- 負責任的決策 Responsible decision-making



搭配幼兒語言例句，如「我現在好生氣」、「我可以等你用完再玩」

SEL的五大核心能力	意義	幼兒常見展現方式
自我認識	認識自己的情緒、價值觀與自我信念	能說出「我現在生氣」、「我害怕」
自我管理	有效調節情緒與行為，實現目標	深呼吸冷靜下來、等候輪流
社會認知	理解他人觀點、同理他人情緒	關心同學哭泣、懂得說對不起
人際關係技巧	建立與維持正向關係	合作遊戲、分享玩具、請求幫助
負責任的決策	基於道德、安全與社會規範作決定	知道「這樣會讓別人受傷」、「我可以問老師」

SEL五大能力 × 幼兒園實踐做法(技巧)

SEL能力	在幼兒園的實際作法	幼兒的學習表現
自我認識 (Self-awareness)	- 情緒詞語教學（用繪本、情緒卡） - 每日心情圈（孩子說出今天的心情） - 鏡子觀察「我看到的自己」	✓ 能說出「我生氣了」「我今天很開心」 ✓ 開始意識到自己的喜好與強項
自我管理 (Self-management)	- 示範深呼吸、抱抱自己、情緒沙漏 - 在衝突中引導冷靜等待 - 獎勵孩子情緒穩定表現	✓ 生氣時不立刻大叫，會說「我需要冷靜一下」 ✓ 能等待輪流、轉移注意力
社會認知 (Social awareness)	- 看繪本後提問：「他為什麼會難過？」 - 引導孩子觀察他人情緒 - 角色扮演「如果你是他……」	✓ 能感受到朋友的情緒 ✓ 願意安慰別人，說「沒關係，我陪你」
人際關係技巧 (Relationship skills)	- 練習合作遊戲、小幫手輪值 - 模擬請求與回應（例如：可以跟你一起玩嗎？） - 協助處理衝突、教說「我不喜歡你這樣」	✓ 願意主動交朋友、分享玩具 ✓ 發生衝突時嘗試表達，而非打人或哭鬧
負責任的決策 (Responsible decision-making)	- 給孩子選擇權（想畫畫還是玩積木） - 探討行為後果（玩具亂丟會怎樣） - 與孩子共同訂班級規範	✓ 能說出「我選這個因為...」 ✓ 開始意識到自己行為的影響與責任

💛 對幼兒來說，為什麼SEL重要？

🧠 1. 建立健康自我形象與自信心

🤝 2. 學會與人相處、合作與解決衝突

☁️ 3. 提升情緒調節力，預防焦慮與行為問題

🎓 4. 為學習做好準備

🌱 5. 打下品格發展的根

我們不只陪孩子學會奔跑前進，

更陪他們學會擁抱自己、溫柔他人。

唯有當孩子的情緒被看見與接住，

品格與關係的種子才有機會真正萌芽。

活動1：情緒在我心 – 自我覺察練習

對應SEL能力：自我認識、自我管理

 活動流程：

1. 發給每位老師一張「情緒圖卡」與「空白卡」
2. 請老師寫下最近一次情緒強烈的教學經驗，描述事件與當時的感受
3. 引導討論：
 1. 你是怎麼處理的？
 2. 若換成孩子遇到情緒突發狀況，可能怎麼做？

 目的：教師先學會看見與管理自己的情緒，才更能同理幼兒

活動2：孩子怎麼了？－ 情境模擬與角色扮演

對應SEL能力：社會認知、人際技巧、決策能力

 **活動流程：**

小組分配(八組)情境任務卡，例如：

1. 孩A突然搶走別人的玩具
2. 孩B大哭不肯進教室
3. 孩C在課堂中亂跑、不肯坐下

請老師模擬如何引導孩子（角色扮演老師與孩子）

觀察組給予回饋：「用了哪些SEL技巧？還有什麼可以加強？」

 **目的：學會將情緒事件視為教學機會，而非問題行為**

活動3：教室裡的SEL放大鏡 – 環境與教學設計觀察練習

對應SEL能力：全方位統整應用

活動流程：

1. 提供幼兒園照片（如情緒牆、小幫手制度、合作區）
2. 再請老師圈出哪些是支持SEL的設計，並討論：
3. 一起討論如何透過空間幫助孩子表達情緒？
4. 分享教師如何在其中扮演什麼角色？

 目的：引導老師理解「環境也是隱形的SEL教師」

寫一封給00的信 - SEL的陪伴語言

對應SEL能力：同理心、人際關係

 活動流程：

每位老師思考一位感受到情緒影響的人(或孩子)

嘗試寫一封信，內容包含：

我看到你的情緒／我理解你當時的想法／我想陪你這樣做……

小組分享與共感反饋

 目的：練習以孩子角度感受與回應，建立「溫柔又清楚」的溝通語言

我想聽你說…

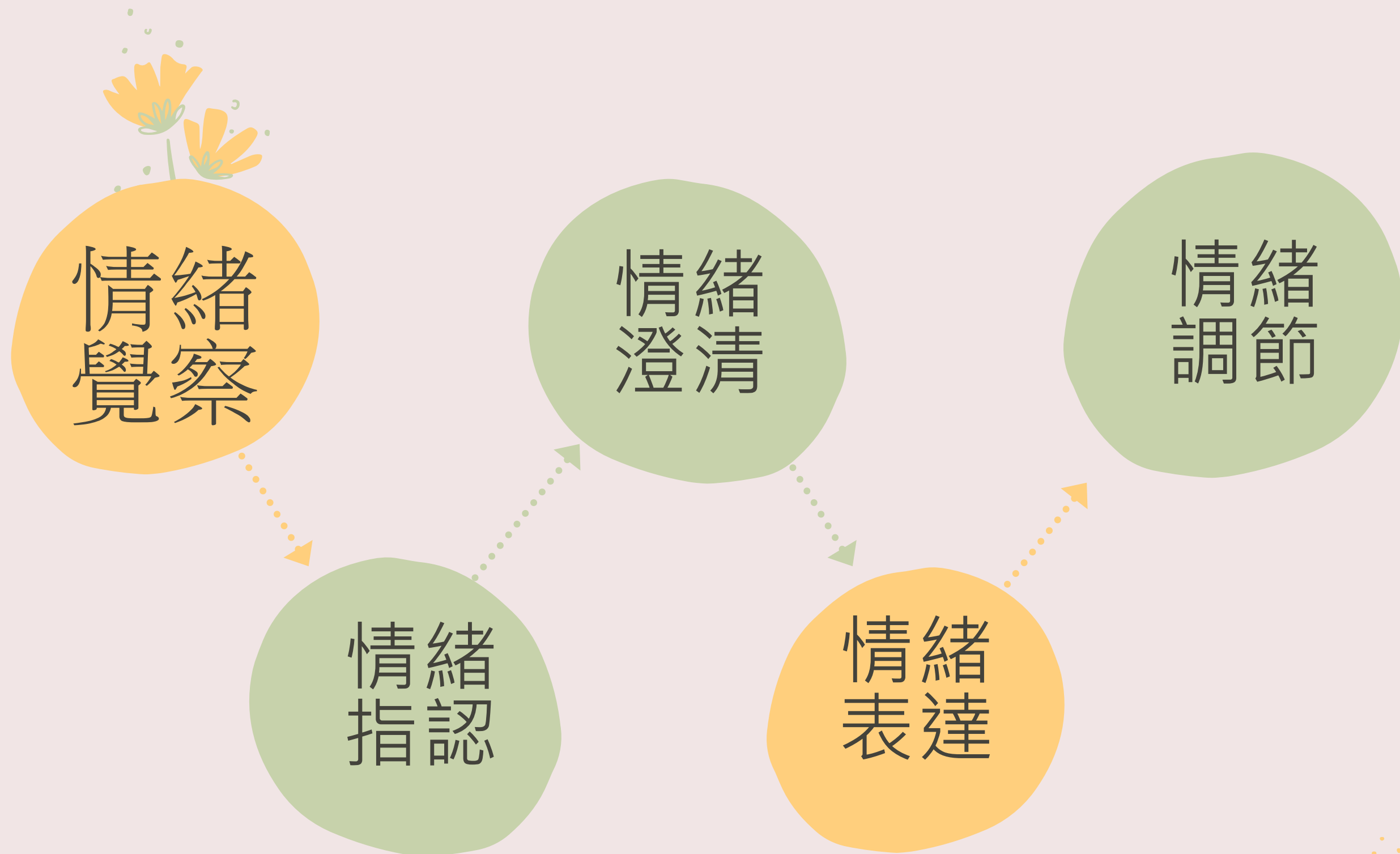
你知道嗎？

說出來即使無法改變什麼…

但至少這世界還有人會傾聽你的故事

寫下你的感受 你的話 你的故事 你的心情…

認識情緒進程



情緒管理的內涵和層次

WHAT：

覺察自己現在是什麼心情

WHY：

抽絲剝繭，思考情緒之所以出現的原因

HOW：情緒的知與行

累積情緒處理方式，根據情境選擇適合的方法

“

×誤解一：情緒有好壞之分。

○事實一：情緒沒有好壞之分。

假設我們把情緒比作天氣，如果把雨天和雪天看成是「壞天氣」的話，每當下雨和下雪時，我們心裡自然會產生抵觸和厭煩心理。相反，如果以客觀的、好奇的心態去觀賞雨和雪的話，我們反而可以體會到一種別樣的心境

“

×誤解二：有情緒意味著一個人幼稚、不成熟。

○事實二：有情緒意味著我們是正常的人類；
沒有情緒的是機器人。

×誤解三：我的情緒是由他人左右的。

○事實三：他人並不對我們的情緒負責；
我們應該為自己的情緒負責。

×誤解四：我不應該有這樣的情緒。

○事實四：無論我們是否對其有意識，任何情緒都有它存在的意義和理由。

×誤解五：只要我不去感受情緒，它就會慢慢自動消失，我的心情就會慢慢好起來。

○事實五：被逃避的情緒永遠不會自動消散，它只會在日後某一天你毫無防備時突然爆發出來。

×誤解六：控制和管理情緒的意思
就是不要有情緒。

○事實六：情緒管理的目的不是不要有情緒，
而是在有情緒的時候允許自己感受它，
然後重新回到平衡狀態，
而不是深陷在一種情緒狀態中無法自拔。

情緒一來
深呼吸
吐氣
改變自己的因應方式

1. 情境選擇

- 避免陷入輪迴的
無效管教

2. 情境調整

- 放寬距離,調整視線
讓自己轉移

3. 注意投放

- 關注的事物轉移注意力,
再回過頭嘗試處理

4. 改變認知

- 把負面的情緒轉化為正面
，重新檢視當下情況

5分鐘快速轉換情緒的方法

- 1 深呼吸 吐氣 讓自己順息
- 2 轉換情境-例如洗個手 上個廁所
- 3 感受一個溫暖的擁抱
- 4 找到自我情緒抒發的對象或方式
- 5 重新整理思緒

如果有一段比較長的時間，
我們可以善用一個方式釐清自己心中所想

-心智圖-

心智圖-慢慢地找出自己的思考模式

心智圖（英文：Mind—Map）

從一個中央的主題開始，往外擴散出相關聯的內容結構，
將所有的資訊整理在一張圖面上。

是一種思考方法，整理資訊也整理思緒。

是一種學習方法，從陌生到熟悉。

是一種思考習慣，從抽象到具體。

推薦工具：Xmind（已經有2022免費版）

Step1 準備3種顏色以上的筆和一張空白紙

Step2 主題：架構上從中央出發，放射狀向周邊延伸

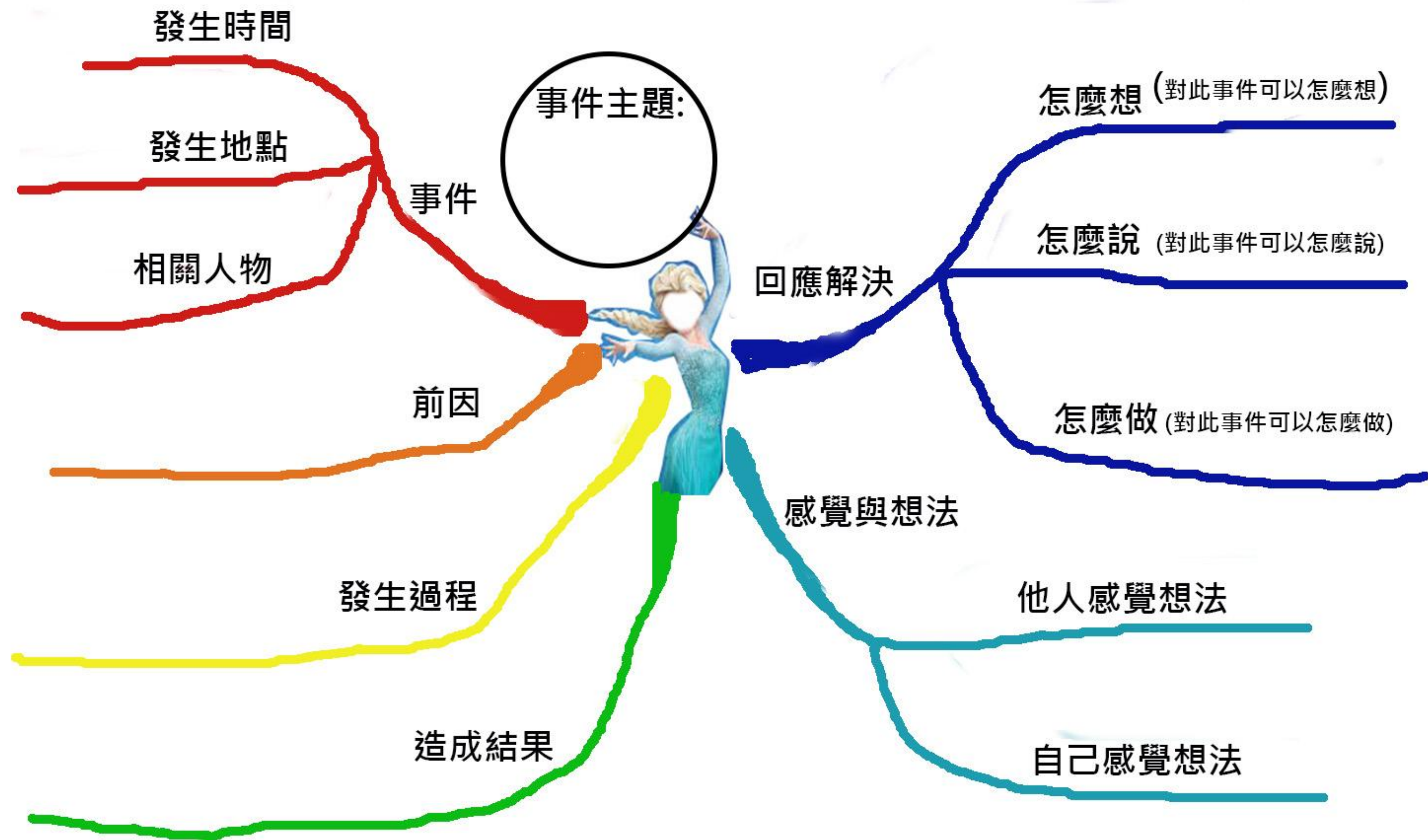
Step3 文字：選擇短而精簡的關鍵字

每個文字的位置要寫在線的上方，方向都是左到右，遵循 one word per line（一線段一重點）的原則，每一個線段上的文字建議是短而精簡的關鍵字

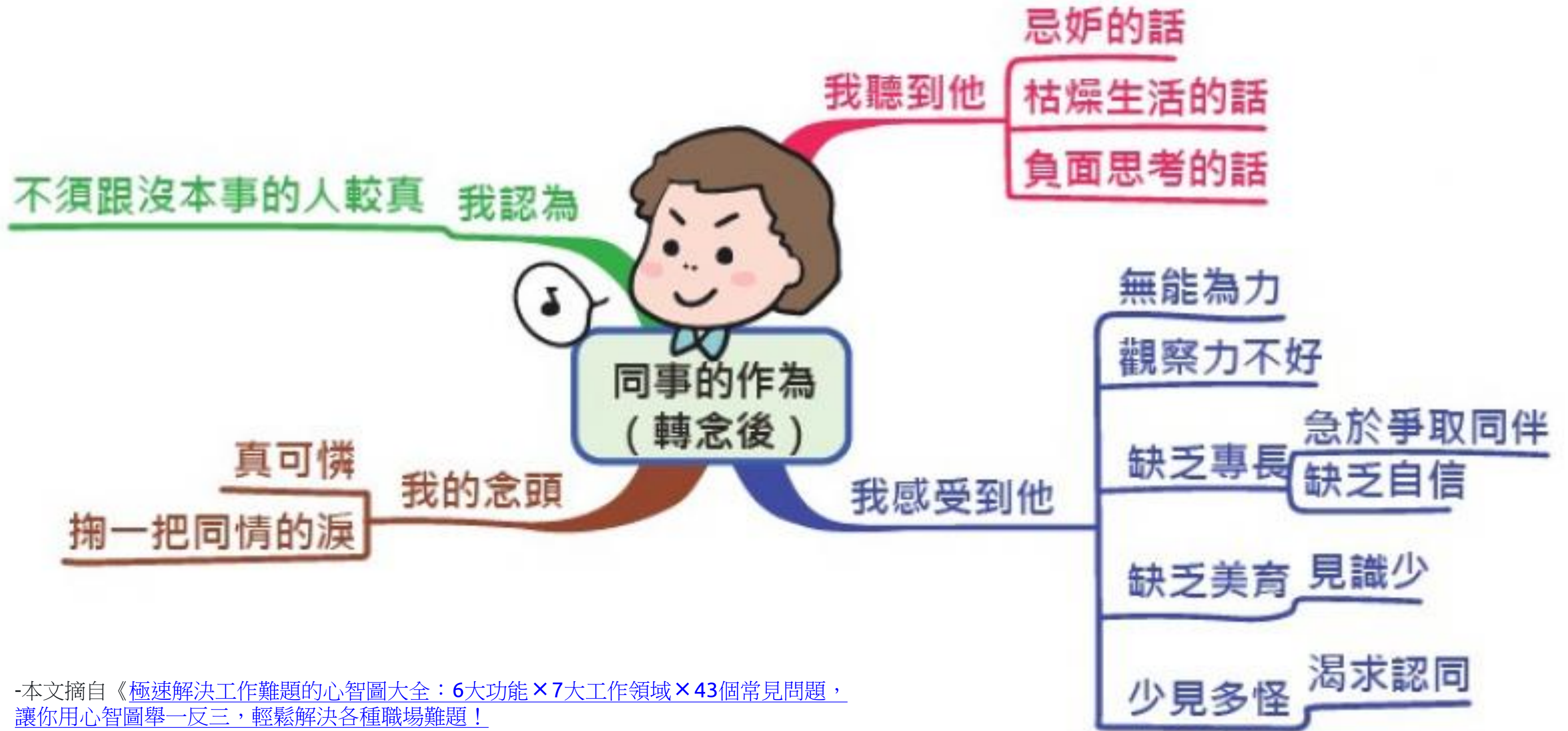
Step4 圖像：加上小插圖表示想要強調的重點

Step5 線條：主幹和枝幹分明且相連

Step6 顏色：注意呈現上清晰明確



圖表 7-6 用心智圖轉念



-本文摘自《[極速解決工作難題的心智圖大全：6大功能×7大工作領域×43個常見問題，讓你用心智圖舉一反三，輕鬆解決各種職場難題！](#)》

圖表 7-5 把負面情緒畫成心智圖



-本文摘自《極速解決工作難題的心智圖大全：6大功能×7大工作領域×43個常見問題，讓你用心智圖舉一反三，輕鬆解決各種職場難題！

回到班級現場的我們

- 1.和班級夥伴溝通特定狀況的處理
- 2.投入正向班級經營策略
- 3.檢視自己與孩子的應對與相處
- 4.改變與調整

一件事物的見解 引爆情緒衝突

1.對話

2.觀點不同

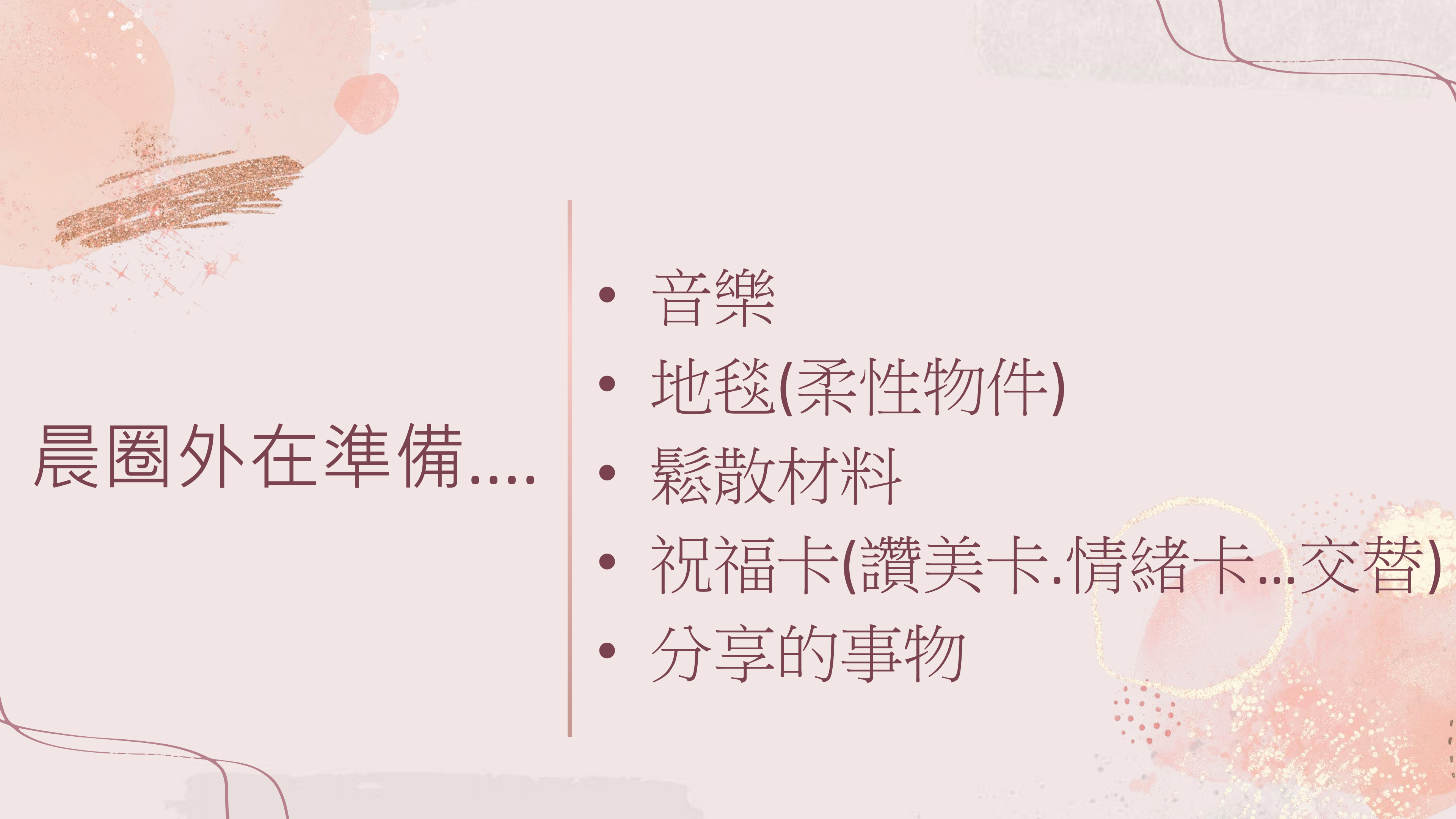
3.防衛機轉

4.情緒衝突



- 1.班級氛圍的營造
- 2.孩子與老師之間的流動
- 3.柔性的班級經營
- 4.關照自己的心
- 5.專注與耐心

有關晨圈



晨圈外在準備....

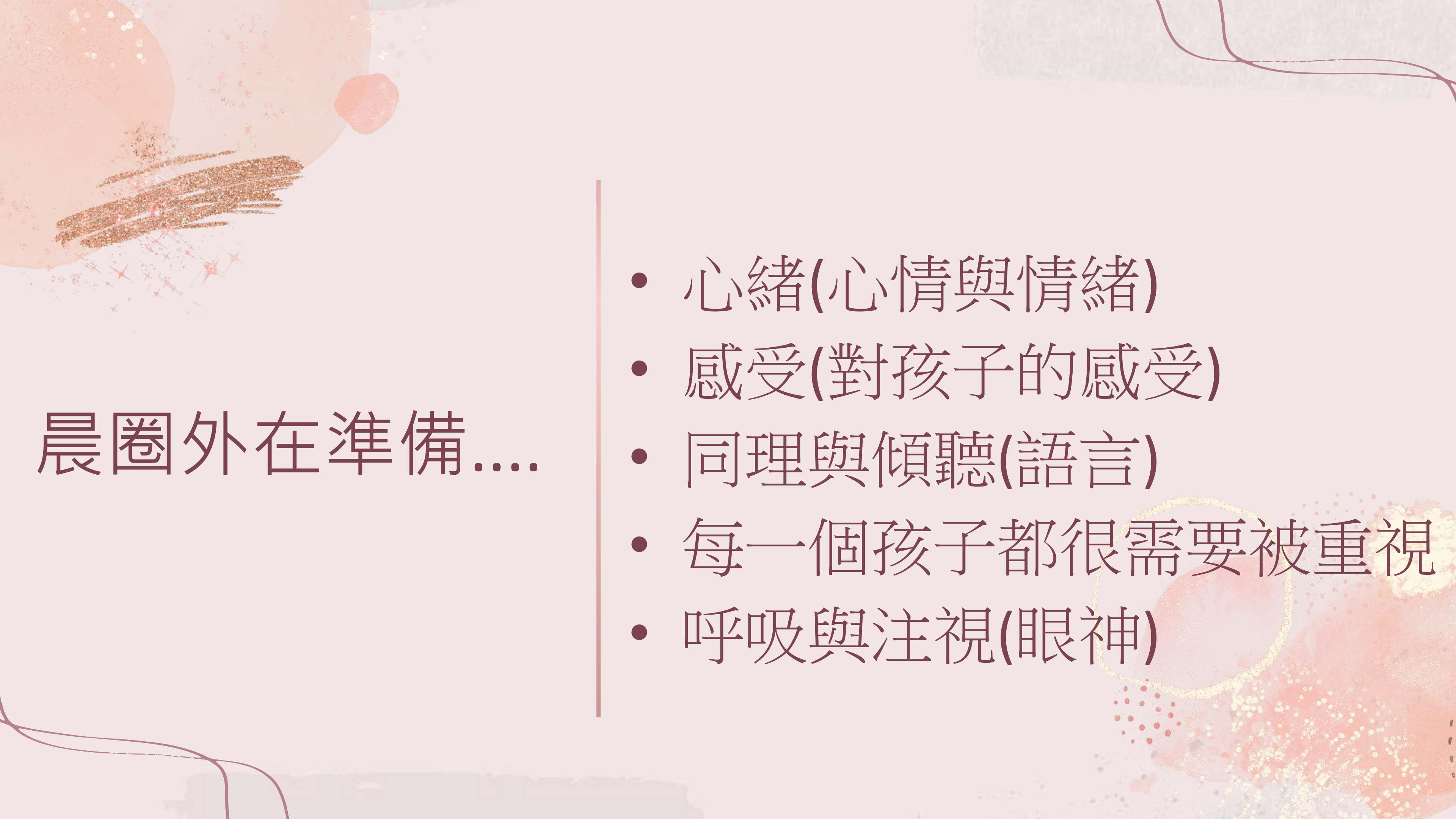
- 音樂
- 地毯(柔性物件)
- 鬆散材料
- 祝福卡(讚美卡.情緒卡...交替)
- 分享的事物



結合鬆散材料鋪排與創作



結合鬆散材料鋪排與創作



晨圈外在準備....

- 心緒(心情與情緒)
- 感受(對孩子的感受)
- 同理與傾聽(語言)
- 每一個孩子都很需要被重視
- 呼吸與注視(眼神)

晨圈開始於...

- 傾聽 (聽自己. 聽他人)
- 呼吸 (自己的順息)
- 注視 (看自己. 看他人)
- 訴說 (對話流動)
- 關照 (擁抱自己. 擁抱他人)
- 感謝



(示範一下~)

歷程

1

呼吸
謝謝自己的身體
謝謝自己的心
祝福彼此

2

對話展開
-班級事件
-生活日常
-常規提醒

3

抽祝福卡
(其餘型式也可)
說祝福
操作動作
擁抱

晨圈我們能做到...

- 等待彼此
- 不舉手的默契
- 尊重彼此的時間
- 準備好了再加入
- 培養氛圍與感情

晨圈

影片

1. 班級氣氛的營造
2. 孩子與老師的流動
3. 柔性師級經營
4. 關鍵的自心

晨圈實作



我們給孩子溫暖 孩子給我們愛

我們給孩子信任 孩子給我們成長

情緒卡（媒介）運用於...

覺察表達. 事件處理. 調節選擇

1. 繪本討論
2. 孩子之間的紛爭或矛盾（和平桌）
3. 孩子本身對於事件感受的具體覺察
4. 老師對於自身的情緒關注

情緒卡是...

「情緒卡」包括56張強弱正負不同的情緒卡片，協助受輔個人或團體進行情緒之辨識、指認、溝通、表達與轉換。



情緒需要陪伴與支持

1. 先處理心情，再處理事情
2. 不否定也不批判
3. 幫助孩子釐清事件、覺察情緒
(真誠同理. 感受關注)
4. 穩定內在的方式
(發洩. 冷靜. 轉移) - 陪伴孩子找出口
5. 情緒過後的表達與選擇
(調適內在)



情緒，是難以捉摸的。

但卻總是伴隨左右。

若可以，我們試著擁抱它，然後讀懂它。



我們要的不是孩子當下不哭

而是未來，我們無法陪在他身邊的時候

他能否自己擦乾眼淚，重新出發。

情緒卡運用於...

情緒小氣球



心情溫度計



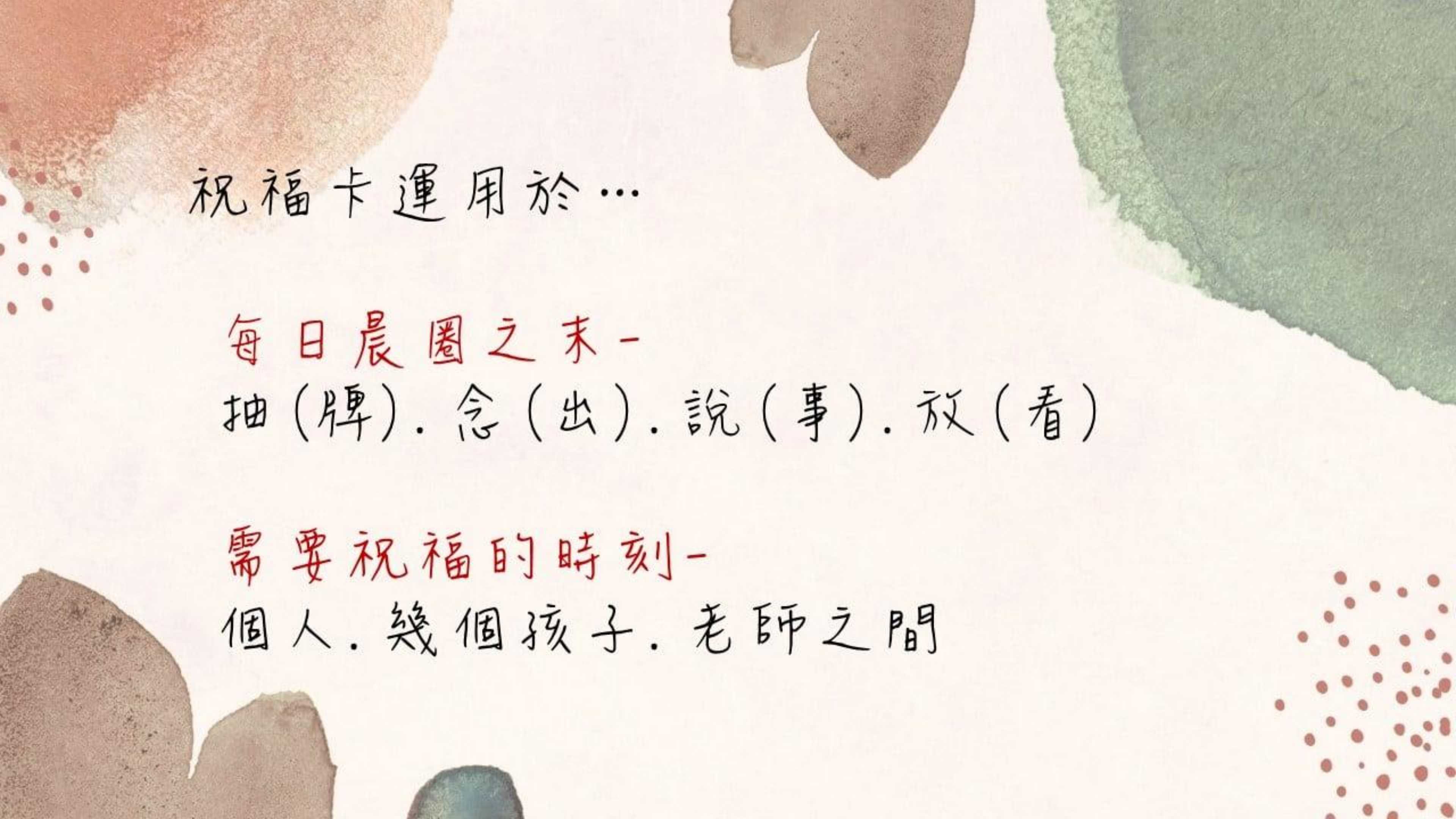


祝福，用真摯的語言與行動，

打動你我的心。



沮喪、憂慮的時候，抽張祝福行動卡送給自己。
表達對別人的加油與關心，送張祝福行動卡給對方。



祝福卡運用於...

每日晨圈之末 -

抽(牌). 念(出). 說(事). 放(看)

需要祝福的時刻 -

個人. 幾個孩子. 老師之間

祝福卡

- 類別一：自我Self
- 類別二：情緒Mood
- 類別三：健康Health
- 類別四：財富Wealth
- 類別五：生涯Career
- 類別六：家庭Family
- 類別七：人際Relationship
- 類別八：愛情Love
- 類別九：生命Life
- 類別十：All Pass

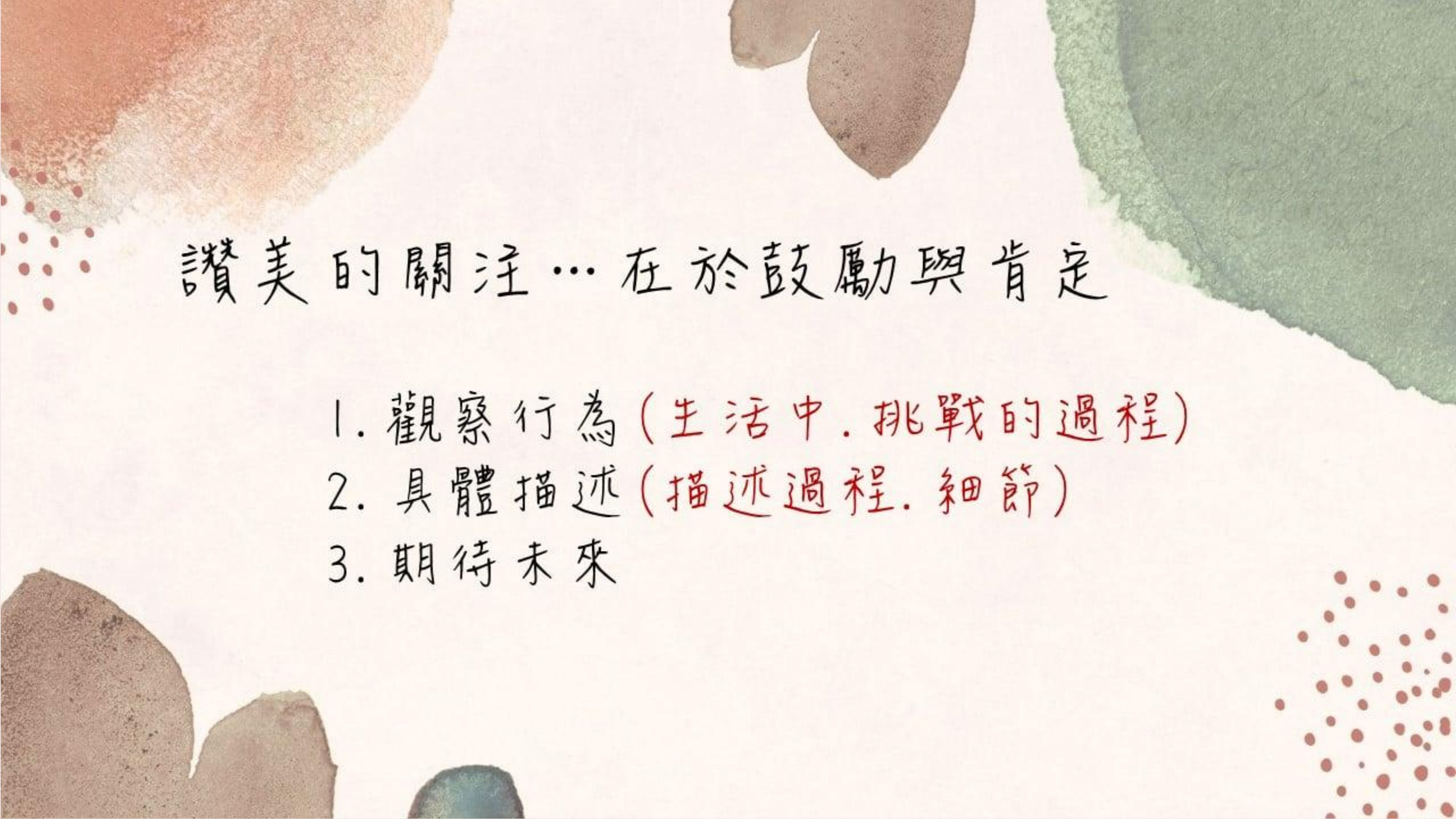
本週祝福卡



祝福卡的感受

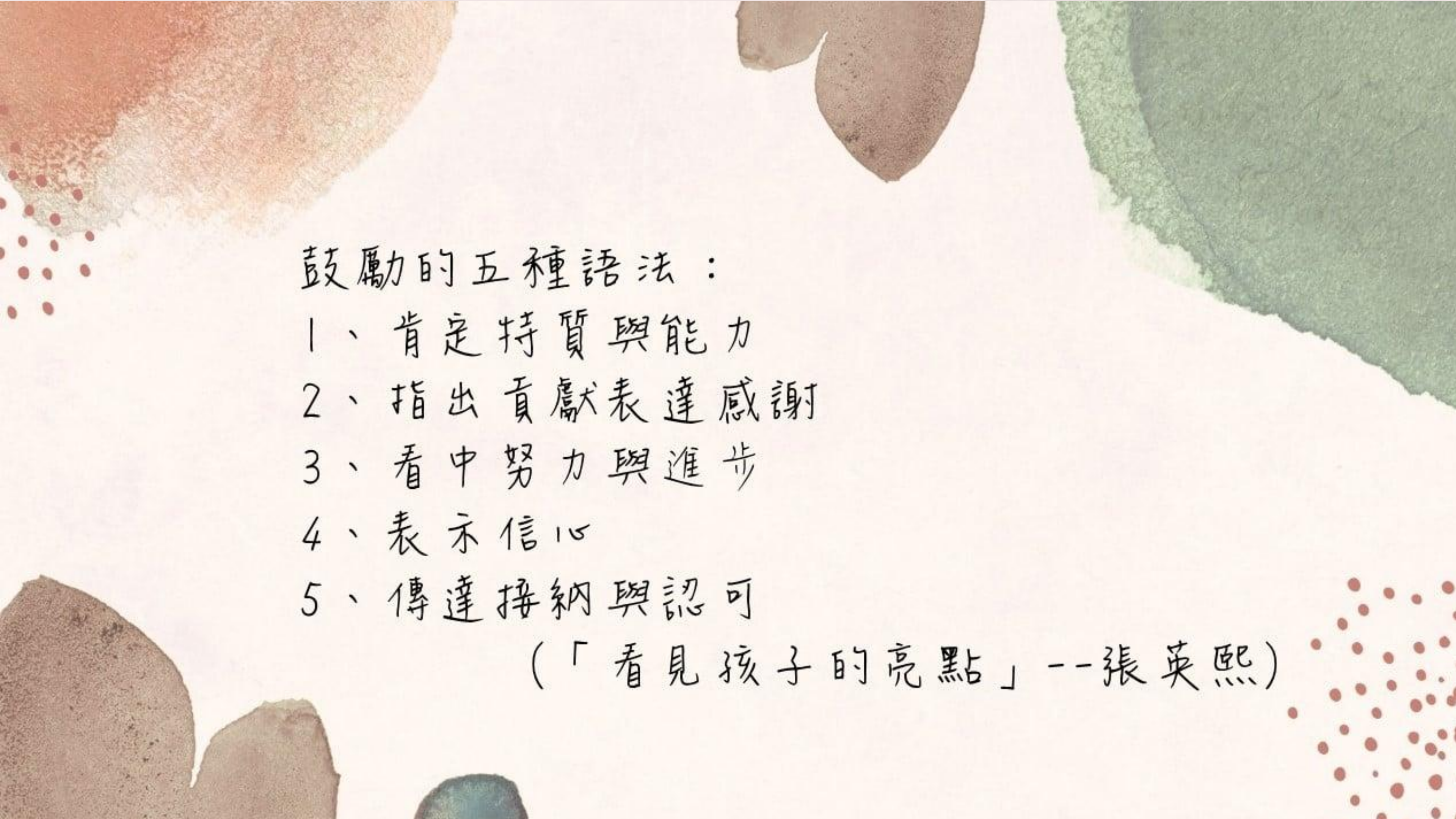
來抽一下~





讚美的關注... 在於鼓勵與肯定

1. 觀察行為 (生活中. 挑戰的過程)
2. 具體描述 (描述過程. 細節)
3. 期待未來



鼓勵的五種語法：

- 1、肯定特質與能力
- 2、指出貢獻表達感謝
- 3、看中努力與進步
- 4、表示信心
- 5、傳達接納與認可

(「看見孩子的亮點」——張英熙)

孩子給孩子
孩子給老師
老師給老師

LOVELY DAY!

親愛的恩禎：

謝謝妳過年前一起
分擔打掃的事，愈來愈棒
喔!! 可以當大家的小幫手
棒棒的。

♡妳的媽咪

Sumikkogurashi



Dear Lulu 老師:

謝謝你從開學以來一直照顧
我們，你真的辛苦了!



Lulu 老師 我愛你♡



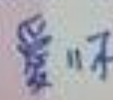
Enjoy your day.

By 嫻芳

親愛的寶貝顯安：

這學期選了街舞課卻沒有很認真學習，
你說沒有「一起森巴舞」所以就不想「跳」。

我們別急著放棄好嗎! 我和「不約」是，若繼
續堅持下去，認真學舞步，我們就有讚美卡，
今天「不約」真的很棒，「不約」記得我們的約定，繼續
學習，不輕易放棄，要一直專心上課喔! 謝謝你願
意說出「不約」的想法和媽咪一起商量。



愛「不約」的媽咪 11.4.26.

老師給孩子

 Dear 予陽:
老師有看到你做的餅乾唷! 看起來超好吃的
期待你回學校教大家
做唷! 你好棒! 

Dear 恩碩 10.12.18
謝謝你總是主動幫忙
第3、4桌的紙屑, 撿起來
愛暖太陽班的教室,
太陽班老師 你好棒!

***  ***
Dear 亮均:
在家的時候都會幫忙
做家事, 你好棒!
你可以再做其它的挑戰
和大家分享哦!  10.6.18

Dear 予陽:
今天勇敢挑戰說故事,
超級厲害的, 期待回來學校後,
聽你的分享。
太陽老師 

Dear 佩斗:
妳每次都很有精神
跟老師打招呼, 老師
覺得妳很棒哦! 

 松丞: 挑戰說話溫柔, 不
隨便發脾氣的任務已經
一段日子了, 老師有看到你的努
力和成長, 相信你一定可
以做到的! by 太陽老師 


Dear 嫻芳:
你做的粽子好美哦! 看起來
好好吃, 老師都想吃一口了,
還有你的星空瓶也很漂亮,
謝謝你和我們分享 Day
 10.1.11

Dear 薰薰:
這幾次視訊, 你和老師分享
了很多你在家做的挑戰, 也
很大方清楚的和大家分享, 很棒哦!
 11.6.10

Dear 子維:
今天中午吃飯時, 很專心的把
飯吃完, 還能協助老師擔任牙刷
長, 很厲害哦! 要繼續保
持哦! 你好棒!  11.3.8 太陽



擁抱. 眼神. 語言都是灌溉孩子的方式...

老師需要的不是更多的技巧
而是心念間的肯定與關注
對自己. 對他人..



團隊之間的力量...

來自於信任. 肯定. 接納. 包容.

因彼此的快樂而感到幸福

幼兒情緒特性常見類型

混淆不清的孩子

擴大對情緒的認識、學習辨識自然發生的各種心情
生理需求.遇到挫折.感到失落
幫助孩子創作屬於自己的心情圖像

有感覺但說不出口的幼兒

學習抒發.表達
除了說之外的方法
畫畫.故事.比喻.扮演
幫孩子說出他可能的心情，同時示範對感覺的探索

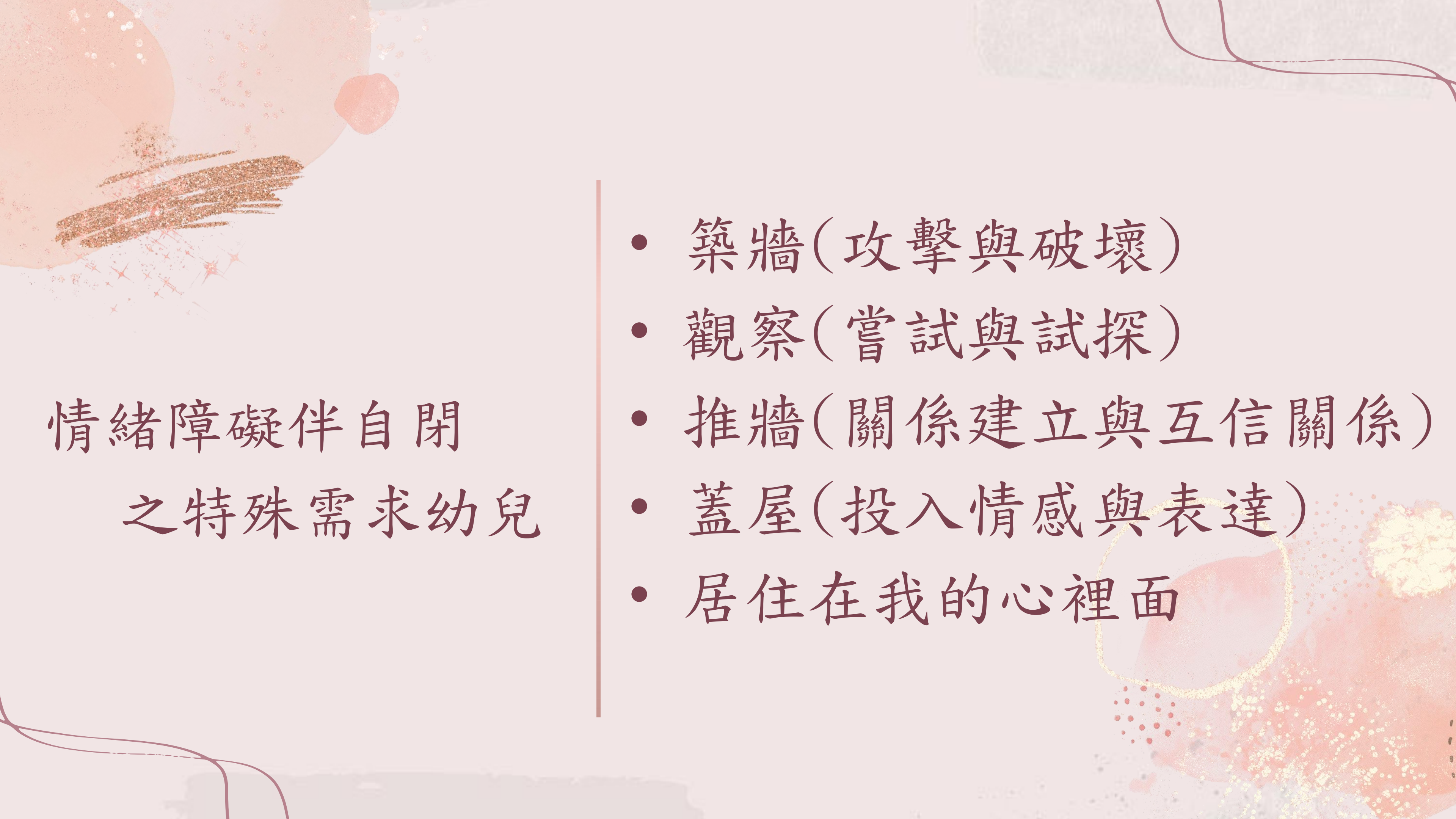
情緒起伏激烈的幼兒

具體經驗遇到情緒激動時的暫緩
幫孩子從身體與呼吸開始冷靜
提供有限度的選擇
學習不同的抒發,保護自己與他人
幫孩子建立緩衝契機

習慣用“情緒勒索”的孩子

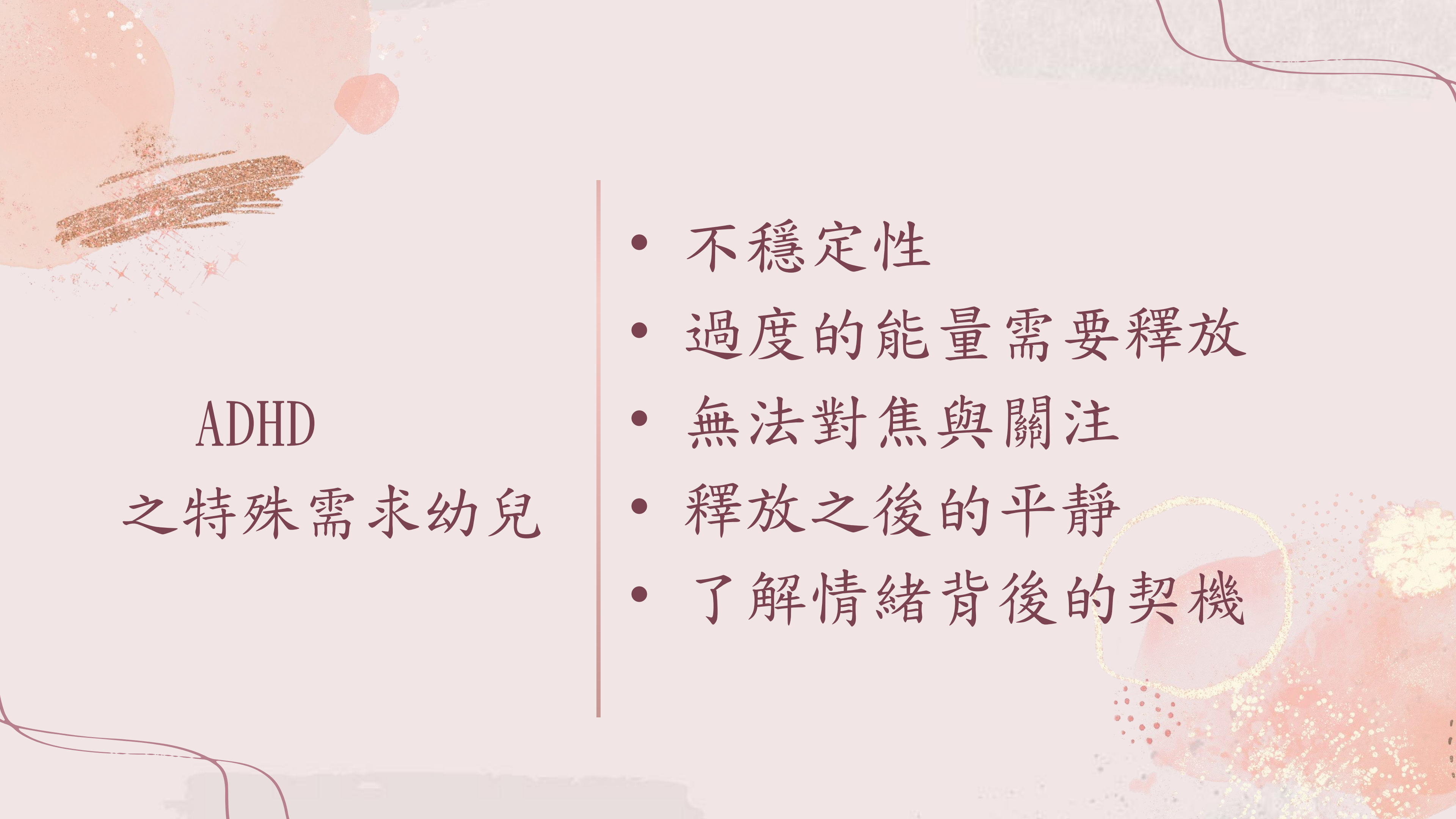
”不如意→哭鬧→獲得注意→大人沒轍→堅持耍賴有效
”不如意→有情緒可被接納→大人會溫柔但堅持原則→(大人會引導)有時間空間調整心情

在安全的前提下，降低“哭鬧＝達到目標”的連結



情緒障礙伴自閉 之特殊需求幼兒

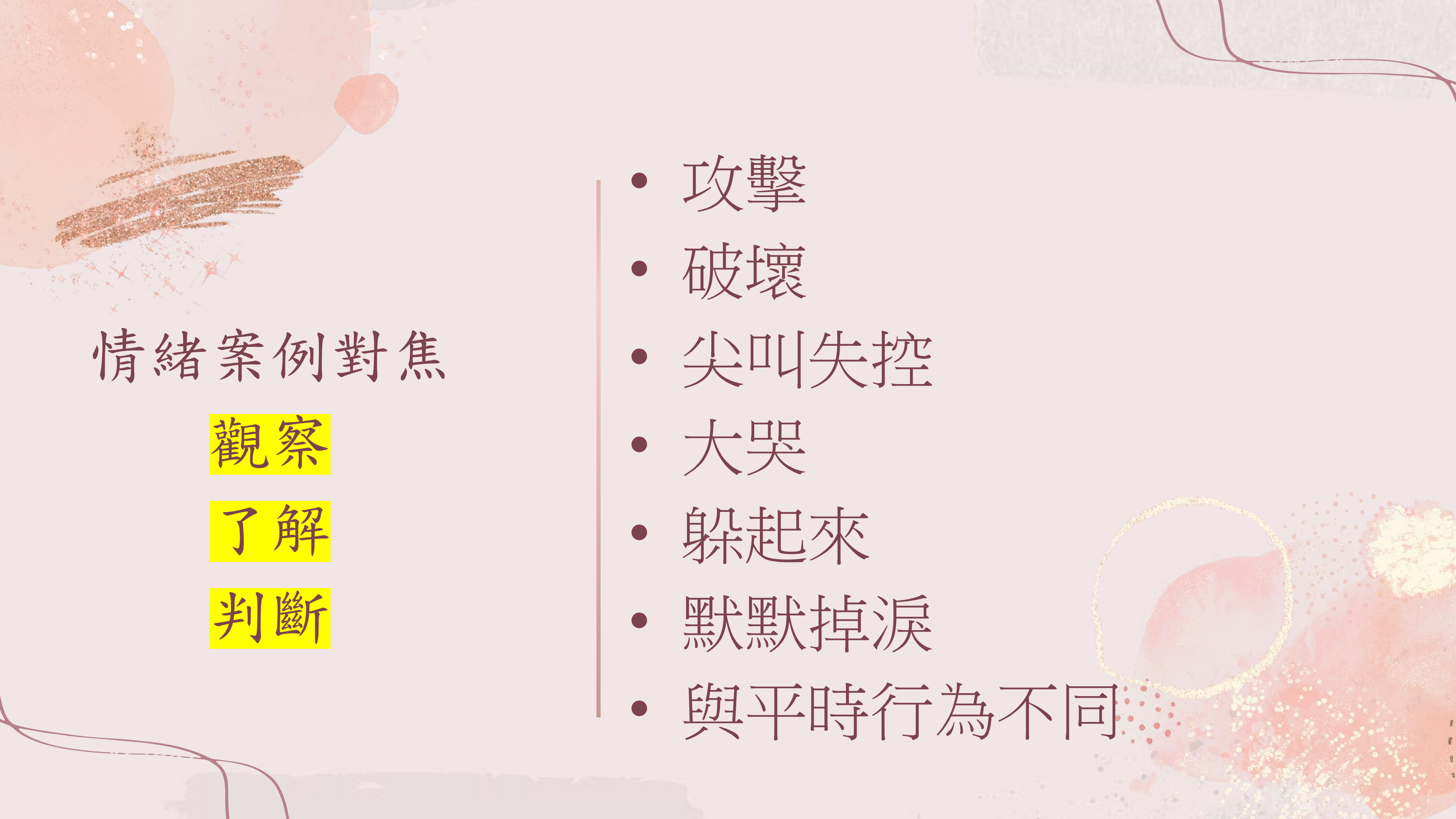
- 築牆(攻擊與破壞)
- 觀察(嘗試與試探)
- 推牆(關係建立與互信關係)
- 蓋屋(投入情感與表達)
- 居住在我的心裡面



ADHD

之特殊需求幼兒

- 不穩定性
- 過度的能量需要釋放
- 無法對焦與關注
- 釋放之後的平靜
- 了解情緒背後的契機



情緒案例對焦

觀察

了解

判斷

- 攻擊
- 破壞
- 尖叫失控
- 大哭
- 躲起來
- 默默掉淚
- 與平時行為不同

教學上的協助

- 教室及教學情境穩定
(有跡可循)
- 成功經驗的累進
- 視覺(文字或圖像)提醒任務
- 提供具專長的小區域或任務
- 提升自信心
- 給予關注的增強

班級經營的 協助

- 對孩子提醒行為給予限制，但不過度要求
- 多正向獎勵優於處置
- 一次只給一個指令，且非常清楚、具體說明對孩子的要求，保持溫和而堅定的態度
- 依孩子個別差異確認活動範圍及自由活動區域和時間，可將活動設計為正向行為的增強物
- 減少孩子空間附近的干擾(如出入口、公共用具旁)且孩子能較安靜平穩
- 班級較有同理心、較有助人特質的小天使



人際互動與行為技巧 的協助

- 繪本
- 遊戲(小專家引導)
- 肯定孩子的正向特質，增強想要的行為
- 幫孩子凸顯優勢行為營造能接納孩子同儕氣氛
- 融入主要想傳達的訊息：互動技巧、合作概念
- 賦予任務協助他人

情緒日記-

寫下你的感受,關照情緒

避免累計自己無形中的負向情緒

— 包括情緒日記是從諮商心理的「敘事治療」，擷取出來的自我書寫方式，可以在日常生活中使用。書寫情緒日記的方法是，在睡前或獨自一人時，打開你的手機備忘錄或者筆記本寫下你一日的感受與想法跟自己對話,觀照自己的心



time's to

Q&A

