

支持孩子的心理健康： 社交情緒學習 (SEL)

Supporting your Child's Mental Wellness: Social and Emotional Learning (SEL)

社交與情緒管理能力有助於提升孩子的身心健康，並幫助他們應對生活中的挑戰。

社交情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 是一種終身的學習過程，旨在培養建立健康人際關係、維持心理健康，以及學業與人生發展所需的重要社交與情緒技能。

為什麼社交情緒學習 (SEL) 很重要？



社交情緒學習能幫助孩子：

- 建立更正向的同儕關係與校園經驗
- 有效應對生活挑戰
- 提升學業表現
- 增進心理健康

支持社交情緒學習的策略

支持孩子在各年齡階段學習社交情緒技能的建議：

以身作則展現善意、同理心與助人行為。當孩子看到您的行動，他們也更容易培養這些重要的社交技能。

鼓勵孩子**分享生活的點滴**，並以不批評、不急於解決問題的態度傾聽。在孩子面對挑戰時，主動詢問他們最需要什麼方式的支持。

試著自問「**我觀察到這個行為，背後可能反映什麼樣的內心需求？**」



主動談論您自己的感受，並肯定所有情緒的存在（例如感到難過、生氣、失望都是正常的……），以此協助孩子**建立情緒覺察能力**。



肯定孩子的情緒感受。與孩子一起討論哪些情緒表達方式是健康且符合家庭或文化價值觀的，以及哪些是不健康的情緒表達方式。例如：可以捶打枕頭，但不可以打人。



嘗試各種健康且符合文化價值觀的方式來調適情緒。

聽音樂、閱讀、畫畫、散步（尤其是親近大自然）、活動身體，或向親友尋求支持。



兒童與青少年在成長過程中會經歷不同的社交情緒發展時期。

若欲了解更多有關社交情緒成長與發展的資訊，請瀏覽[本頁面](#)。



校園與家庭的社交情緒學習



您知道嗎？

社交情緒學習 (SEL) 已納入卑詩省學校課程中。所有卑詩省的學生皆會參與社交情緒學習 (SEL) 課程，惟不同學校的實施方式可能略有不同。

想了解孩子在校學習內容，可：

- 主动聯繫孩子的學校（或老師），以了解學校目前推動的社交情緒學習 (SEL) 的計劃或課程
- 閱讀孩子學校的電子報

在家使用與學校一致的社交情緒學習 (SEL) 策略，能有效延伸孩子的學習經驗，並促進其整體社交與情緒發展。

支持孩子在家中培養社交與情緒技能的資源

認識社交與情緒發展



播客：家中的社交情緒學習 (SEL) 支持



家庭版的社交情緒學習 (SEL) 建議



播客：幼兒時期的社交與情緒發展

