

# 用心理解 真心接納

## 社會情緒學習在這個班-

臺北市立育航幼兒園/陳得撒 簡嘉怡

### 壹、源起：

在幼兒園的班級經營中，社會情緒學習扮演著穩定幼兒行為、建立正向人際關係的關鍵角色。然而，當班級中出現具有不同背景與發展需求的幼兒時，教師常面臨更多元且複雜的挑戰。本學期班上迎來多位新生，其中包括剛入園、尚未建立良好社會互動經驗的小晴，以及來自菲律賓、語言文化背景不同的小雨。他們在班級生活中時常出現不合宜的行為表現，如騷擾同儕、大聲尖叫、情緒波動等，造成同儕困擾與排斥，也對班級氛圍與教學秩序產生影響。

身為班級教師，深刻感受到：這些行為的背後，並非單純的「不守規矩」，而是來自他們尚未發展成熟的社會情緒能力所發出的「求助訊號」。因此，我們希望透過系統化的引導與教學策略，協助幼兒辨識與表達自身情緒、發展合宜的人際互動方式，並幫助全班建立理解差異、接納他人的班級文化。

在教學實施過程中，我們設計了一系列結合情境演練、圖卡引導、繪本閱讀、角色扮演等活動，並搭配個別輔導與家庭溝通，支持小晴與小胡在「理解—練習—調整—融入」的歷程中，逐步建立起情緒調節與社交互動的能力。

除了針對個別幼兒的需求設定教學目標之外，教師亦期望藉由全班參與的方式，讓每一位幼兒都有機會練習「理解差異、接納他人、反思自我」的能力，進而內化成為其日後生活中的一部分。因此本課程兼具個別輔導與班級文化經營的雙重目標，並藉由多元活動方式如繪本、圖卡、桌遊與討論等，提升幼兒在真實情境中的表現與反應能力。

本文即為本班社會情緒學習教學實踐的經驗分享，藉由兩位幼兒的改變歷程，呈現教師如何運用具體策略，回應幼兒差異化需求，並引導班級整體朝向更友善、

包容的學習共同體邁進。

## 貳、目標：

以下為期望幼兒能達成之目標

- 1.合宜表達自己的情緒
- 2.運用策略調節自己的情緒
- 3.覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求
- 4.理解生活規範訂定的理由，並調整自己的行動
- 5.因應情境，表現合宜的生活禮儀

## 參、歷程：

### 一、建構接納差異的班級文化

#### （一）理解個別差異

小胡與小晴在適應班級生活與人際互動上展現出不同的挑戰。小胡因中文聽說能力尚未成熟，面對日常指令與互動時，常因無法清楚表達需求而出現情緒波動，如大聲尖叫或突然跑離活動區，影響課堂活動進行並造成其他幼兒的不安與誤解。教師觀察發現，小胡具備高度的參與動機與社交意圖，但其困難主要來自語言不同造成的隔閡，與文化差異所引發的情緒困擾與溝通誤會；小晴則尚未熟悉班級規範與互動方式，經常透過主動靠近或觸碰同儕來吸引注意，並在課堂中隨意走動、打擾他人，有時甚至出現推擠等行為，導致同儕產生不安與排斥。透過觀察與個別談話，教師發現她其實渴望與人建立連結，但尚未發展出合宜的社交表達方式與情境辨識能力。

針對上述情形，教師透過情境建構與教學調整，引導全班幼兒理解並接納彼此的差異，協助小胡與小晴逐步融入班級生活，促進友善包容的互動氛圍，並營造支持多元文化與多元需求的學習環境。

## （二）用歡迎軟化差異

為協助幼兒認識班級新成員並接納文化與個別差異，教師設計了開學初的「歡迎活動」，包含自我介紹與文化分享，藉此引導幼兒對差異產生好奇與正向感受。以小胡為例，教師透過圖片與地圖介紹他來自菲律賓，說明他正在學習中文，鼓勵同學多多幫助他，並引導幼兒提出如「菲律賓有什麼好吃的？」、「他最喜歡玩的東西是什麼？」等問題，拉近彼此距離，讓幼兒以平常心看待不同語言與文化的同學。由於部分幼兒對「聽不懂中文」仍感困惑，教師鼓勵幼兒用圖示、手勢和耐心等待的方式與小胡互動，他們也開始嘗試用多元的方式與小胡溝通。

而針對小晴，教師向全班幼兒說明小晴是第一次來上學，對於幼兒園的生活作息與團體規則尚在熟悉與建立，也鼓勵其他幼兒能擔任小老師一起協助她適應幼兒園的生活，其他幼兒對於小晴的行為也有更多的理解與包容，甚至願意主動陪伴她參與活動。我們也透過講述《小阿力的大學校》、《我太小，我不想要上學》等繪本，引導幼兒主動關懷他人並樂於分享，特別是對於班級中的 6 位新生們，希望讓他們對於班上產生歸屬感。

## 二、情緒覺察與回應

### （一）友善心情的空間設置

開學前，教師在教室裡設置「心情角落」，主要是為了營造一個有安全感、支持幼兒情緒發展的學習環境，並在開學初期，就傳達一個訊息：「孩子，你的心情是被看見與接納的」。讓幼兒知道，當他們有情緒需求時，有一個可以暫時靜下來、整理心情的地方，減少情緒爆發與衝突。希望引導幼兒學習認識與表達情緒，幼兒往往無法清楚說出自己內心的感受，透過設置心情角落，讓幼兒透過具象化的方式（如：心情日記）來練習表達。

「心情角落」的存在，希望培養幼兒自我面對與調節能力，它提供了當幼兒在情緒不穩時，有自我冷靜的方法與空間。角落中放置可協助安撫情緒的物品，如:沙發、可愛孔雀魚，幫助幼兒學習自己「轉換情緒」。期待透過「心情角落」，促進師生與同儕之間的理解與關懷，以正向互動氛圍。「心情角落」還有助於幼兒觀察同儕的情緒變化，也讓教師更容易了解每位幼兒的情緒狀態，藉此機會教導同理心、關懷與互助。並讓教師觀察幼兒的情緒反應、適應狀況，做為後續個別輔導或親師溝通的依據。



心情區規劃示意圖:

心情區元素:

沙發可供 2-3 人坐	社會情緒議題相關繪本
情緒風火輪:提供情緒調節的方法	可愛孔雀魚

	
心情日記:畫下心情及原因	情緒標記:表達當下心情

## (二) 即時觀察與協助

為了幫助幼兒理解班級規範與社會互動中的適當行為，教師設計以「情緒辨識與適切反應」為目標的教學活動，期望幼兒能在實際情境中學習尊重他人、建立良好的人際關係。教師以小組方式進行角色扮演與圖卡討論，引導幼兒練習「如何和好朋友說話」、「當看到別人生氣時該怎麼辦」。活動中藉由情境對話與互動演練，協助幼兒提升對社會情境的理解與回應能力。

針對小晴，教師透過行為觀察與個別引導的方式，帶領她參與團體討論，幫助她理解「不適當觸碰」的影響。例如透過問題引導：「如果別人摸你頭你會怎麼樣？」讓小晴從自身經驗出發，進一步理解尊重與身體界線的重要性。針對小胡，則圖卡與仿說機會，幫助他以語言表達需求。當小胡情緒較激動時，鼓勵他到心情角落坐在沙發上、看看魚或風景，幫助自己在過程中情緒逐漸穩定，進而能以口語表達說出「我想玩」、「我不喜歡」等簡單句子，有效地減少尖叫與攻擊他人等行為。

在課程進行後的檢視與調整階段，教師發現部分幼兒雖能口語說出適當的應對方式，但在實際情境中仍會反覆出現問題行為。為此，教師增加「即時演練」與「同儕回饋」機制，提升學習的實際應用成效。此外，透過團體分享時間，鼓勵幼兒表達當日的自我調整經驗，例如：「我今天忍住沒打了！」或「我看到他生氣，就去找老師」，這些具體的語言回饋展現了幼兒行為內化與社會情緒能力逐步發展的過程。

### （三）正向回饋強化幼兒的行為調整

在教學過程中，教師觀察到小胡與小晴常因語言表達不足或對規範理解有限，導致情緒波動與行為問題。為了協助他們辨識並適切表達情緒，教師設計多元支持措施，促使幼兒能從情緒覺察逐步邁向行為調整。

具體而言，教師引導幼兒了解情緒與行為間的關聯，例如說明「當我覺得生氣時，可以怎麼做才不會傷害自己或別人？」透過情境故事、情緒圖卡與冷靜角落，幫助幼兒識別自己的情緒狀態，並學習採取適當的因應策略。

此外，教師鼓勵幼兒在遇到挫折或情緒激動時，能使用語言或肢體動作來表達需求，減少以尖叫或逃避行為來宣洩情緒。例如，當小胡感到挫折時，會被引導說出「我需要幫助」，而非直接離開活動區；小晴在感受到焦慮時，學習透過深呼吸或尋求教師協助來調節情緒。

教師持續觀察幼兒的情緒反應與行為變化，並透過正向回饋強化他們的自我調節能力。當幼兒成功運用策略調整情緒，教師會在團體時間予以肯定，促使這些行為逐漸內化成為自主調節的能力。整體而言，此過程不僅提升幼兒情緒覺察與管理的能力，也為班級營造出更穩定與支持的學習氛圍。

## 三、營造同儕角色建立與支持文化

### （一）同儕以行動展現同理心

為幫助小胡與小晴適應班級生活，並促進全班幼兒對社會情緒的理解與實踐，教師針對共通需求（如情緒覺察與人際互動）設計全班性活動，並配合個別化支持策略，強化幼兒的表達能力與情緒調節技巧，進而營造正向包容的班級氛圍。

我們將教學目標設定為發展幼兒的同理心，讓全班學習支持有困難的同學。教師設計「幫助者任務卡」與「觀察者角色」等活動，讓幼兒實際體驗在

互動中如何理解並協助他人。在執行階段，安排幼兒輪流擔任「幫忙小天使」，記錄並協助小晴與小胡的互動情形，並於團體時間分享心得與面臨的困難。當小晴因習慣問題再次違反規範時，有幼兒表達：「她不是故意的，她還在學習。」此話語的轉變正是同理心的展現；另外，當小胡因為無法完整表達自己時，也有幼兒主動安撫小胡：「你可以慢慢講，我聽得懂。」

在檢視與調整階段，教師觀察到班級氛圍由初期的頻繁告狀，逐漸轉為幼兒主動接納與支持同儕，例如有幼兒說：「小胡現在有比較小聲，我想坐他旁邊。」這些正向改變不僅促進了個案的成長，也帶動班級整體互動模式與氣質的提升。

## (二)繪本引導幼兒理解與接納

對於班上的其他幼兒，有時會被小胡的的無法控制的壞情緒嚇到，因此教師講述《情緒大飯店》繪本，再讓幼兒畫出屬於自己的「情緒大飯店」，目的在於引導幼兒認識各種情緒，並學會接納與表達。繪本中，以擬人化的方式呈現情緒角色，幫助幼兒理解每一種情緒都是「住在心裡的房客」，無論是開心、生氣、害怕或難過，都有存在的理由。所以當發現小胡生氣時，我們可以尋找適合的應對方式。透過繪畫活動，幼兒將抽象的情緒具象化，讓他們用圖像表達内心感受，並思考「我的情緒住在哪一層？」「哪個情緒常常出現？」這樣的過程促進自我覺察與情緒語言的建立。

活動結果也展現出每位幼兒情緒世界的獨特樣貌。有的幼兒在高樓層畫上快樂、驕傲，象徵重要與喜歡的感受；有的幼兒則讓害怕或生氣住在地下室，表達他們的壓抑與不安。這不僅讓教師或家長更理解幼兒的內在狀態，也鼓勵幼兒正向看待同儕的情緒變化。透過故事與創作結合，幼兒在溫暖、安全的氛圍中，學會認識情緒、表達感受、理解與接納同儕的情緒，以營造支持友善的班級氣氛。

	
講述《情緒大飯店》繪本	幼兒畫出屬於自己的「情緒大飯店」

#### 四、生活運用與延伸

##### (一) 生活運用

###### 1.生活案例探討

為了將學到的社會情緒知能廣泛應用於生活中，我們設計了生活案例討論的活動，如「情緒小劇場」及「如果是我會怎樣」情境卡，透過角色扮演與遊戲讓幼兒整合辨識情緒、表達感受及做出適當反應的能力。劇場中設定「有人搶玩具怎麼辦」的橋段，幼兒透過演出「我說請你還我」和「找老師幫忙」等策略，展現所學被實踐。教師發現部分幼兒較能在遊戲中展現新行為，因而延伸規劃「班級任務闖關」活動，例如「今天你說了 3 句好話」、「你有觀察同學情緒一次」等任務，鼓勵幼兒主動練習並以公開的口頭鼓勵，作為獎勵，促進學習動機及行為內化。

###### 2.桌遊不只是桌遊

班上的數學區提供多樣性的桌遊，教師巧妙地運用桌遊進行社會情緒能力的提升，是一種兼具趣味與教育性的方式。透過遊戲設計，幼兒在互動過程中自然練習情緒覺察、人際溝通、衝突解決與合作技巧。許多適齡桌遊中包含輪流、等待、表達想法與解決問題的元素，讓幼兒在遊戲規則中學習尊重他人、控制情緒與建立同理心。例如角色扮演類桌遊可以讓幼兒模擬不同情境，學習站在他人角度思考，增進理解與包容；合作型桌遊則鼓勵團隊合作，強化溝通與集體決策能力。

老師在遊戲過程中適時提問，例如：「如果你是那個角色，會有什麼感覺？」「發生衝突時該怎麼做比較好？」這樣能幫助幼兒將遊戲中的經驗連結到真實生活，深化學習效果。透過這種寓教於樂的方式，幼兒在輕鬆愉快的氛圍中培養情緒理解與社交能力，進而建立健康的人際關係與良好的自我形象，營造出友善的班級氛圍。

### (1)桌遊實例情境一：

玩「蜘蛛三兄妹」桌遊時，小謙、小茵、小晞三人都爭執想當藍螞蟻，並一直說「老師!我要當藍螞蟻!」。有別於以往都用猜拳的方式決定，老師請四位小孩共同協商，討論好老師才會給他們螞蟻玩。孩子們一開始僵持很久，但發現在僵持下去的話，時間慢慢流逝，等等大家都還沒玩到，就要開始收拾桌遊，因此開始出現協商性的對話，如：

小宏：我覺得沒差，當紅螞蟻好了，小茵，你換一下吧~

小茵：嗯…好吧，我換成黃色了

小謙：我還是當藍螞蟻！(霸道樣貌)

小晞：小謙都會生氣，好啦，我讓給你~

透過這次遊戲中的衝突協商，我們看見幼兒展現出良好的人際互動與情緒管理能力，這正是社會情緒學習的具體展現。教師在過程中選擇不介入，而是放手讓幼兒自行討論，創造出一個讓幼兒練習溝通、傾聽與協商的空間。當幼兒發現僵持會影響到大家的遊戲時間，便開始展開協商，從中體會到妥協、理解與同理的重要性。這樣的經驗不僅提升了幼兒的自我覺察與問題解決能力，也營造出更具彈性與包容力的班級氛圍。教師透過桌遊，創造情境學習機會、建立正向對話文化，與提供衝突協商的支持，深化幼兒的社會情緒能力，讓班級成為一個能相互理解、共好學習的溫暖場域。

## (2)桌遊實例情境二:

玩「蜘蛛三兄妹」桌遊時，對於規則想法不一樣，小謙與小宏互不相讓

小謙：如果不按照我的規則，大家都別想玩！

小宏：可是如果不按照作者設計的規則，這樣大家都亂玩了呀！

老師請兩位幼兒共同協商，但因為幼兒的個性都很倔強，不肯相讓，導致無法取得共識，因此教師利用團體討論的時候，重述複習一次桌遊規則，全班取得共識。並提到倘若還是有人無法接受這樣的規則，想玩屬於自己的玩法時，該怎麼辦？幼兒說：「如果要跟他玩，可以先講好玩法，再開始玩」。衝突中，幼兒學習到自我表達，與傾聽他人觀點的重要性。小謙堅持自己的想法，小宏則強調原本規則的合理性，兩人各自表達立場，顯示他們已有初步的自我意識與表達能力。然而在彼此不讓步的情況下，老師引導進行團體討論，讓全班一起複習規則，過程中幼兒學習尊重集體共識與民主決定。

當老師拋出「若有人想用自己玩法怎麼辦？」這個開放性問題時，幼兒能回應：「要先講好玩法，再開始玩」，代表他們已逐漸具備協商與彈性思考的能力。這不僅是一種衝突解決技巧，也反映出他們正在學習同理心與換位思考——理解別人也有不同的玩法需求，但彼此要達成共識，才能玩得開心。整個過程培養了幼兒在衝突中溝通協調的能力、對他人想法的尊重、以及建立遊戲前明確約定的重要性，這些都是良好社交互動與情緒管理的基礎，正是社會情緒學習的核心目標。

## (3)桌遊實例情境三:

玩「蜘蛛三兄妹」桌遊時，當螞蟻被吃掉時，小謙、豬豬無法接受，都哭了

老師見狀，請兩位幼兒想想，還要繼續玩桌遊嗎？幼兒們搖搖頭，請別的朋友幫他們玩。待待團體討論的時候，老師針對所見，討論玩桌遊輸的時候，是沒有關係的，並講述《不怕輸的才是贏家》繪本，期望培養幼兒的挫折忍受

力。故事中主角因無法接受輸掉比賽而產生挫折與憤怒，最後在理解「輸也可以是成長的機會」後，學會了面對失敗、尊重對手與享受過程的價值。這正是社會情緒學習中重要的一環：自我覺察、情緒調節、同理心與正向人際互動。

當結合桌遊進行教學時，幼兒們在遊戲中自然經歷勝敗，而《不怕輸的才是贏家》則能提供情緒轉化的榜樣，幫助他們理解「輸並不代表不好，而是一次學習與成長的機會」。老師在桌遊遊戲後帶領討論：「輸的時候你有什麼感覺？怎麼讓自己冷靜下來？」「你覺得對手有玩得開心嗎？」**幼兒回應**：「輸了沒有關係，再玩一次就好了」、「雖然輸了很難過，但我還是覺得遊戲很好玩，我想再玩一次」，這些提問與對話深化幼兒對情緒的覺察與表達。透過繪本的情境引導與桌遊的實際體驗，幼兒不僅學會遊戲技巧，更學習在勝敗之間建立健康的情緒反應與人際關係，進一步培養堅韌、自信與尊重他人的態度，以培養友善的人際互動能力。

活動照片：

	
幼兒們很喜歡的桌遊<蜘蛛三兄妹>	講述繪本《不怕輸的才是贏家》

## （二）延伸運用-媽媽的心情

五月適逢母親節，我們結合了繪本講述與手作靜心瓶的內容，達到多層次的教育與情感目的。首先透過繪本《讓我安靜五分鐘》，描繪了一位媽媽想要獨處卻不斷被打擾的情境，讓幼兒能夠站在母親的角度，理解父母也需要休息與個人空間。在母親節這個時機點進行分享，強化親子之間的同理與感恩情感。

期望幼兒培養同理心與尊重他人空間，幫助幼兒學會觀察與尊重他人情緒和需求，特別是對照顧他們的媽媽。並透過故事與討論，引導幼兒覺察到：媽媽也是人，也需要「安靜五分鐘」。

而教師也和幼兒討論，想在母親節活動時，為媽媽做什麼呢？我們回顧以前小茵在假日分享活動時，分享自己手做「靜心瓶」的生活經驗，討論製作「靜心瓶」是一種視覺化的情緒工具，幼兒可以透過搖晃和觀察瓶內的亮粉沉澱，學習如何冷靜、等待與調整情緒。也因此，大家都覺得製作「靜心瓶」，決定給媽媽用，應該是很好的禮物。在感恩活動當日親子一起 DIY 製作「靜心瓶」，搭配繪本內容，更深化「靜下來」與「給彼此空間」的重要性。

活動照片：

	
1.繪本講讀《讓我安靜五分鐘》， 培養同理心、認識媽媽的情緒與需求	2.分享討論：「如果我是媽媽...」， 增進情感連結、自我覺察與換位思考
	
3.親子手作「靜心瓶」，實作情緒調節 工具、提升專注與內在平靜	4. 結語：「給媽媽的五分鐘禮物」， 鼓勵實踐、回家應用所學，具體表達愛 與理解

感恩活動不只是「慶祝媽媽的節日」，而是讓幼兒從理解開始，學會尊重與感謝。將「媽媽需要休息」這個觀念，轉化成實際可執行的行動，如：安靜五分鐘、幫忙做家事、給媽媽一個擁抱等。此後，我們也將「靜心瓶」放置於「心情角落」，幫助幼兒在班級中遇到情緒有起伏時，多一個具體的工具可以用，進行自我覺察與情緒調節。透過觀察瓶內閃粉緩慢沉澱的過程，幼兒能夠轉移注意力，進而讓心情逐漸平靜下來。這樣的視覺效果不僅吸引幼兒，也提供一個非語言的情緒出口，有助於他們學會在衝動或不安時，先安靜觀察、慢慢冷靜，再表達感受或需求。活動結合心情區的設置，強化幼兒對自我情緒的認識與管理能力，培養正向的情緒處理方式。

#### 參、幼兒學習成效：

肆、覺知辨識：經過一整學年，幼兒能逐漸適應團體生活和需要遵守的規範，在團體活動中，知道生活規範及活動規則，且清楚制訂的原因或理由。像是小晴因為覺察他人的不快與自己行為的不妥而明顯減少了隨意觸碰他人的身體的意圖，而其他幼兒也開始懂得如何友善的與朋友相處。

二、表達溝通：小胡學習使用合宜語句與非語言表達，減少尖叫與令人不舒服的肢體行為，想要與同儕互動時，會說出「我可以一起玩嗎」的句型，清楚表達想法或情感。團體討論時，幼兒也能在對話情境中相互表達、傾聽、協商，並調整自己的想法或情感。

三、關懷合作：當幼兒彼此互相熟絡後，並開始會關注他人、以口語的方式和他人進行溝通時。班上也出現主動幫助行為，懂得詢問同儕需不需要幫忙，像是有人受傷時，會主動陪伴去找護士阿姨，亦或是看到有人心請不好，主動陪伴至心情區休息。而在團體活動中，有更多合作的嘗試與回饋語句，像是能一起玩桌遊，從中獲得樂趣。

四、推理賞析：幼兒能思考行為結果與對他人造成感受的差異，嘗試分析已經

知道的訊息，找出形成事情發生的原因，例如說出「我知道他生氣，是因為我跟他講了讓他不開心的話」的句子，而改變自己的行為。

五、自主管理：幼兒逐步學習在情緒高漲時，練習自我控制與調節情緒，使用冷靜方法如：深呼吸、找老師協助、到心情區坐一坐…等策略，會調整自己的想法、情緒或行為，以符合生活規範，並能在事後老師關懷時，感受到自己已經冷靜下來了。

伍、教師省思：

在這次教學歷程中，我們深刻體會到：每一個行為背後，都有一個等待被理解的幼兒。從小晴的不當觸碰、小胡的語言困難，到班上幼兒從排斥到理解的轉變，這些看似瑣碎卻真實的互動，都是我們教學路上最珍貴的禮物。過去我習慣直接處理行為表面，但這次，我學會了放慢腳步、細緻觀察、用心傾聽，並用更溫柔與尊重的方式陪伴幼兒，協助他們認識自己，也學習看見他人。

我們也發現，當教師有意識地去營造包容與理解的班級文化時，幼兒的改變往往比我們預期的更深刻、更持久。這些轉變不只是行為的改善，而是態度與思維的轉化：他們開始學會從他人的角度思考問題、表達情緒不再靠尖叫或衝突，而是能說出「我不喜歡」或「我需要幫助」；他們願意等待、協商、讓步，這些都是未來社會中不可或缺的重要能力。

此外，這次的教學實踐也讓我再次省思教師角色的本質：我們不只是知識的傳遞者，更是情緒的陪伴者、關係的引導者、文化的塑造者。社會情緒學習不只是一套教學策略，它其實是一種教育信念——相信每個幼兒都能被理解、被接納，也能學會理解與接納他人。

教學現場充滿挑戰，也充滿機會。每一次衝突，其實都是一次溝通的起點；每一次失控，都是一次學習的契機。幼兒在學習，我們也在學習。未來，

我們將持續在課程中深化社會情緒學習的設計，不僅針對個別幼兒，更著眼於整體班級氣質的形塑。我們也希望能更多地邀請家長參與，將這份理解與接納延伸至家庭與社區，讓幼兒在生活的每個角落，都能感受到尊重與支持。因為我們相信，當幼兒學會理解他人，也會更能理解自己；當他們學會表達自己，也更容易與世界建立連結。而這，正是教育最溫柔，也最深遠的力量。

