

一起練習做情緒的主人

SEL是什麼？

SEL (Social and Emotional Learning，社會情緒學習)
 是一種幫助我們更懂自己、懂他人、做好選擇的能力。
 學會SEL，就像幫自己裝上「心靈導航系統」

| 能力 | 說明 | 舉例 |
|------|----------------|-------------------|
| 自我覺察 | 認識自己的情緒、想法與價值觀 | 我知道自己現在的情緒是生氣還是緊張 |
| 自我管理 | 調整情緒、控制衝動 | 生氣時不亂發脾氣，會先深呼吸 |
| 社會覺察 | 同理他人、尊重差異 | 我能理解別人為什麼選擇這麼做 |
| 人際關係 | 建立互助、溝通與合作 | 我願意傾聽、分享並與同學合作 |
| 負責決策 | 做出理性又負責的選擇 | 我知道對自己和別人最好的做法 |

認識情緒、管理情緒、同理他人

讓校園成為一個彼此理解、互相支持的學習空間

