

儿童社会情绪能力的培养与干预

文_赵立利/中国科协“做中学”科学教育改革实验项目教学中心



心理学家 Daniel Goleman 指出,儿童的社会情绪能力是儿童认识并控制自己的情绪,发展对他人的关心和照顾,作出负责任的决策,建立并维持良好的人际关系,有效地处理学习和生活中各种问题的学习能力^[1]。1994年,Goleman 及其合作团队首次提出“社会情绪学习”(social and emotional learning, SEL)的概念,并成立了专门的社会情绪学习组织,致力于搜集科学证据,证明社会情绪能力在学生学习、生活中的重要作用。

◎ 儿童社会情绪能力的现状及培养的必要性的必要性

美国社会情绪学习项目开始最早,几乎每个州都出台了各自的社会情绪学习标准和相关课程。美国 SEL 项目是在一定的历史背景下产生的,首先是日益严重的校园危机,学生滥

用药物、酒精,携带武器进入校园等,再加上青少年中普遍存在的情感荒芜,让政府和教育者意识到要重视和加强青少年社会情绪能力的培养。当前,中国学生校园暴力、网络成瘾、目标缺失、人际关系冷漠、情感荒芜等现象也普遍存在。学生社会情绪能力欠缺成为诱发各种心理、行为问题的根源。据 Benson 调查发现,在 148 189 个 6—12 年级的学生中,仅有 29%~45% 的人自我报告说他们具有同理心、决策及冲突解决等社会能力;仅有 29% 的人表示他们的学校提供了一个友爱的、鼓励性的环境^[2]。社会情绪能力的缺乏导致学生在从小学到高中的发展中,与学校的连接越来越弱,极大地影响了儿童的学术成就、行为和健康^[3]。培养儿童的社会情绪能力让他们在识别和管理自身情绪的基础上,更善于积极调动相关资源,在学业成绩和人际交往中取得成功。



◎ 儿童社会情绪能力的干预方法

➤ 为儿童提供支持性的家庭、学校和社区环境

儿童的学习通常不是单独进行的，要与教师合作，与同伴协作，并在家人的鼓励下进行。情绪在其中扮演重要作用，它既能促进也能阻碍儿童的学业热情、职业道德，以及最终的学业成功^[1]。家庭是儿童成长发展的第一场所，也是其社会情绪能力学习的首要地点，儿童在生命早期与家人的互动中习得了情绪经验和社会技能，也学习了各种行为和处事方式，早期的经验往往预示了其日后与其他客体的互动方式，且这种影响是一个长期的、持续的过程。研究表明，成长于暴力家庭中的儿童在成家之后更倾向于制造出一个新的暴力家庭^[4]。因此，在儿童社会情绪能力培养的过程中，身教重于言传，家长要营造和谐的家庭氛围、注重自身情绪调节能力的提高，在面对家庭成员冲突的时候，学会控制自身的情绪，注意处理问题的方式和方法。此外，针对家长教育的儿童早期情绪、情感发展方面相关知识的介绍，以及行为引导方面的专题讲座在指导家长营造适宜的家庭氛围中发挥了重要作用。

上行下效的影响在学校环境中同样存在，然而学生感受到支持的情况不容乐观，一项大规模的调查显示，仅有 29% 的人表示他们的学校提供了一个友爱的、鼓励性的环境^[2]。学校对儿童的支持在师生关系、同伴关系上尤为重要，当儿童主要的生活环境由单一的家庭走向家庭—学校双向时，教师甚至取代家长成为儿童心目中最具权威性的人。因此，教师在与儿童相处的过程中若具备高超的情绪识别和管理能力，无疑给儿童树立了更好的榜样，让儿童

在与教师相处中一边感受到有原则的关心和爱护，一边以教师为标准进行模仿学习。同时，教师的重要性还体现在为班级成员创造温暖、公平、有爱的班集体，融洽学生之间的关系。研究也发现，良好的师生关系和同伴关系的确有利于儿童社会情绪能力的发展^[5]。

社区教育主要体现在为家庭提供有关社会情绪能力的知识、经验，以及为儿童提供与同伴交流、互动的场所和活动上。在我国，这一体系发展并不完善。在这方面可以借鉴国外社区活动建设的经验。

➤ 大规模 SEL 项目的普遍实施

研究表明^[6]，在学校环境中实施社会情绪学习项目在提高儿童的社会情绪能力方面卓有成效。Durlak 等人^[1]对 213 个基于学校的、广泛的 SEL 项目进行元分析，这些项目包含从幼儿园到高中多达 270 034 个学生参与，研究发现与对照组相比，SEL 参与者在社会情绪技能、态度和行为及学业成绩上都有显著的提高。

英国社会情绪学习项目（SEAL），旨在发展儿童在小学阶段的社会、情绪和行为技能。项目实施后，对 172 所学校一二年级的学生进行前后测，对 29 所学校的教师、助教及校长进行问卷调查，并对 13 所学校的教职工和小学生进行采访，发现 90% 的学校教职工认为项目总体上是成功的。所有的校长、87% 的教师及 96% 的非教职员工认为项目促进了儿童的情绪幸福感。82% 的教师认为项目提升了小学生情绪控制的能力。采访数据也表明，项目增强了教员对社会情绪学习的理解，让他们更好地理解了自己的学生，改善了自身的行为，并增强了与学生交往的信心，并能够以更关切的方式处理行为事件^[7]。

罗马尼亚 27 个小学生参与 Playing the Life 项目，通过参与项目前和参与项目后 2 个阶段的学生自我评定和教师评定，结果表明社会和情绪能力得到增强，自我管理社会能力同理心和责任感得到提升^[8]。

SEL 项目离不开教师的积极参与，一项关于社会情绪学习项目训练方法、强度和执行质量的研究发现，当教师属于中高质量的项目执行者，参与更多的训练，教授更多的课程的时候，效果会更好^[9]。

◎ 精心设计本土化培养方案

应根据儿童社会情绪能力的结构和儿童心理发展特点,收集与社会情绪能力密切相关的典型事件和案例,设计培养方案。培养方案不仅包括认知理解,还要注重让儿童产生情感体验,同时配合行为示范,这样,从知、情、行三方面建立起一个立体的干预网络,让儿童浸润其中。培养方案的实施形式要适合儿童的发展特点,把社会情绪学习的相关知识融入到活动体验中,这样更有利于儿童对社会情绪知识内容的吸收。因此,丰富多彩的活动、独具匠心的设计非常重要,小组讨论、讲故事、演讲、角色扮演、头脑风暴、情景剧、绘画、舞蹈等都是很好的活动表现形式。学生情绪能力干预项目 PATHS 课程的实施结果也显示,接受课程培训的学生情绪词汇的识别量提高了 68%,攻击行为减少了 32%,而自我控制行为增加了 36%^[10, 11]。

设计培养方案的优势在于解决的是儿童社会情绪能力发展过程中遇到的普遍问题,面向全体儿童,覆盖范围广,能让多数孩子都能从中收益,但其缺点也比较明显,针对性不强,没办法解决个别儿童遇到的具体问题。

◎ 个性化心理干预

个性化心理干预主要针对情绪困扰和情绪障碍的儿童,经由家长或其他监护人发现,在情绪识别、情绪管理、情绪表达或者人际交往某一方面和多数孩子相比有明显的差距,需要专业人员进行系统、深入的干预和治疗。个性化心理干预方法很多,既可以个体干预,也可以团体辅导。

◆ 5T 策略法

陈宏等^[12]以研究为基础,参考认知行为改变策略对情绪管理的作用,提出更适合提升儿童情绪管理的 5T 策略。分别是转移(Transfer)、平静(Tranquil)、回想(Think back)、换位思考(Think on other's side)、寻求安慰(To seek for comfort)。转移就是转移儿童注意力,让儿童离开引发情绪问题的情境或事件。平静指让儿童平静下来,回到情绪发生前的状态。回想是在儿童平静后,回顾情绪发生的情境。换位思考是引导儿童站在引发情绪问题的人的角度看事情。寻求安慰是让儿童经历情绪波动、

思考和学习了引起情绪的原因后,知道向成人寻求安慰。

◆ 艺术疗法

艺术疗法是心理治疗的一种形式,它和一般心理治疗的区别在于,艺术疗法不把语言沟通作为主要的治疗媒介,而是用非言语的艺术表现形式(如音乐、绘画、心理剧等)作为媒介,协助来访者解决心理困扰。由于儿童的心理和脑发展特点,负责语言和高级认知加工的脑区成熟相对较晚,逻辑思维能力不强,儿童通常还不具备运用语言流畅地表达自身情感和经历的能力,但音乐、绘画、舞蹈、表演等艺术媒介,因为其感受性强,表达形象具体,更具开放性



和包容性,对语言逻辑性、表达性要求不高,因此也更适合儿童,更能承载儿童个体的信息。

音乐对情感具有强大的影响力,它可以通过左右脑直接作用于人的情感世界和潜意识,产生独特的情绪调节作用。治疗师运用音乐手段让治疗对象参加各种形式的音乐体验活动,达到改善情绪、解除心理问题、促进心理健康的目的。刘东青让 5 名智力障碍儿童进行 6 个月的音乐训练,发现其情绪和行为有了明显的改善。表明音乐治疗对轻度、中度智障儿童的不良情绪具有调节和改善作用,通过干预,其不良行为发生的频率有所减少,人际交往能力得到一定程度的提高^[13]。音乐训练还可以通过提高儿童的智力而达到间接提高儿童情绪理解

能力的目的。尤其是在进行有社会背景的音乐训练时,儿童情绪理解能力会有显著提高^[14]。

绘画疗法也是艺术疗法的表现形式,借助图画作为媒介,让儿童在绘画中将潜意识中压抑的情感和冲突投射出来,并获得释放和满足。贾敏等对32个符合儿童情绪障碍诊断标准的儿童进行为期6个月的绘画治疗,使用儿童焦虑性情绪障碍筛查量表(SCARED)和艾森克人格问卷(EPQ)进行前后测,发现量表评分显著降低,表明绘画疗法有效地改善和调节了儿童的情绪^[15]。

心理剧是一种团体心理辅导方法,起源于1921年精神病学家Morneo的自发性剧院。主要是通过即兴表演的方式把心理问题以戏剧化的形式表现出来,融合音乐、舞蹈、雕塑、绘画等多种艺术形式,探索个体的内心冲突和各种情绪问题,让参与人员从中得到启迪和震撼^[16]。于小溪等研究发现^[17],心理剧改善了同伴关系不良学生的社交距离和社交态度,在此基础上发展了积极的同伴关系。葛纛等以24名网络成瘾的留守儿童作为被试,对实验组进行连续5周的12个心理短剧辅导,发现被试社交回避情绪下降、正性情绪上升,且与之前相比,更愿意与家人交流^[18]。

◎ 小结

在儿童社会情绪能力的培养中,社会、学校和家庭三者要充分结合,创造有利于儿童社会情绪能力提高的大环境。在儿童早期的养育中,家庭首先要承担起重要责任,创造良好的亲子关系和家庭环境。教育主管部门要借鉴国际SEL项目成功的经验,在有条件的学校大规模推广SEL项目,让更多的儿童受益。学校方面要根据儿童心理和脑发育特点,结合本校实际情况,收集本地典型案例,设计本土化的社会情绪能力课程,同时对个别社会情绪障碍的儿童进行专业性的个体和团体治疗。

主要参考文献

[1] Durlak J A, Weissberg R P, Dymnicki A B, et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions [J]. Child development, 2011, 82(1):405—432.

[2] Benson, P. L. (2006). All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents (2nd ed). San Francisco: Jossey-Bass.

[3] Blum, R. W., & Libbey, H. P. (2004). School connectedness—Strengthening health and education outcomes for teenagers. Journal of School Health, 74, 229—299.

[4] 孙丽岩. 家庭暴力与子女的人格异常[J]. 当代法学, 2002(11).

[5] Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? Emotion, 1, 249—257.

[6] 柳溪. 中班幼儿同情心培养的干预研究[D]. 2013.

[7] Susan Hallam. An evaluation of the Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) programme: promoting positive behaviour, effective learning and well-being in primary school children [J]. Oxford Review of Education. 2009(3): 313—330.

[8] Mirela Claudia Dracinski. The development of social and emotional abilities of primary school children [J]. Procedia—Social and Behavioral Sciences. 2012 (55): 618 — 627.

[9] Maria Regina Reyes, Marc A. Brackett, Susan E. Rivers, Nicole A. Elbertson, and Peter Salovey. The Interaction Effects of Program Training, Dosage, and Implementation Quality on Targeted Student Outcomes for The RULER Approach to Social and Emotional Learning [J]. School Psychology Review, 2012(1): 82—99.

[10] Kam, C. M., Greenberg, M. T. & Kusche, C. A. Sustained Effects of the PATHS Curriculum on the Social and Psychological Adjustment of Children in Special Education[J]. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2004(12): 66—78.

[11] Kusche, C. A. & Greenberg, M. T. The PATHS Curriculum [Z]. Seattle: Developmental Research and Programs, 1994.

[12] 陈宏. 认知行为改变策略对情绪调节困难儿童社会技能成效研究[D]. 2014.

[13] 刘东青. 音乐治疗对智障儿童情绪障碍的干预研究[D]. 2011.

[14] 熊雯. 音乐训练对6~9岁儿童情绪理解的影响. 心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集. 2013 (11) .

[15] 贾敏, 张轶杰. 绘画治疗在儿童情绪障碍治疗中的作用[J]. 临床精神医学杂志, 2012, 22 (2) .

[16] Fonseca J. Contemporary psychodrama: new approaches to theory and technique [M]. New York: Brunner—Routledge, 2004.

[17] 于小溪, 杨玉帅. 心理剧干预对改善儿童同伴关系的对照研究[J]. 基础教育研究, 2011 (7) .

[18] 葛纛, 胡媛艳, 张智等. 心理剧对城市留守儿童网络成瘾及社交回避的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28 (6) .