



- 社交情感发展

孩子如何学习情感和关系？

导言

孩子如何思考和处理

- 他们自己
- 他们的情绪和行为，及
- 他们之间的关系

…我们将之称为社会情绪发展。

这些技能的发展与其他技能，如语言，读写和数学能力一样，对于孩子在学校成功同样重要。

五岁之前，孩子们学习如何

- 管理他们的行为
- 识别，表达和控制他们的感受
- 注意并对他人感受的关怀方式给予响应，
- 与朋友互动，
- 成为一个集体的一员，或者
- 与成人包括父母，其他家庭成员及老师发展亲密的关系。

通过相互沟通，经验分享及培养辅导等，孩子们可以与成人的亲密关系之中学习社会感受技能。玩耍同样对帮助孩子学习这些技能重要。通过玩耍，孩子们锻炼他们的社会技能，探索感受，尝试新的行为工作并从他人那里获得回馈。玩耍让孩子们对他们自己及他人了解更多，发展了他们的沟通和互动技能。



社交情感发展

导言

我的孩子对于他自己及他的感受有何了解？

三岁大的孩子已经发展了强烈的自我感觉，也能够告诉你他想要什么、他感觉怎样。他能告诉你家里有谁，他的朋友是谁。他也能清楚地表达他的喜好。他喜欢的人可能包括家人，朋友，老师及邻居。

他喜欢做新的事情。他喜欢去自己做事情，即使这些事情会很难，他也会有挫折感。他可能会坚持要自己穿鞋子，即使那要花他10分钟的时间，而且最后有可能把鞋穿反了。

当与朋友玩耍时，他有时会包容他人的想法，与其共享玩具，但他仍然常常会用“我的”来表达。他通常喜欢与朋友在一起的时光，也可能拒绝和朋友们在一起。

孩子能用词语来表达他的一些感受（开心，悲伤，害怕），需要时会寻求安慰。他可能因无法承受自己的情绪，而发脾气。这个年龄段的孩子仍会害怕，比如怕蜜蜂，怕小狗，怕怪物。他会练习不同的情绪，在扮演游戏涉及一些悲伤地事情，他会假装哭泣。当他练习不同的情绪，他会看着镜子里的自己，知道感受看起来是怎样的。

他也会有关注他人感受的意识，可能通过拥抱或给朋友他最喜爱的礼物来给予安慰。他有时会同情他人，但当他自身没有强烈感受的时候，他可能更富有同情心。

孩子常常在自己的玩耍中练习他经历过的现实生活事件，比如去看病或去买东西。这些游戏可以帮助他了解这些事件，让他对他的生活有所了解和预测。

孩子对于他人及其关系有何了解？

你的36月大的孩子已经在与其他孩子玩耍中发展了一些技能。有时他与另一孩子玩耍，两人用同一个玩具，但各自玩着各自的游戏。有时他会与其他孩子发生互动，与他们说话，一同玩耍。他喜欢玩扮家家，假装他是只小狗或者小孩子，并指挥他朋友。

“宝宝，你现在得睡觉了。”他会模仿朋友，大人，来学习新的行为和技能。他有时会包容其他孩子的想法，与其共享玩具，但仍使用“我的”来表达。他通常喜欢与朋友们玩耍的时光，但也会拒绝与他们一同玩耍。他能参与简单的日常清洁，特别是有大人和他一起做的时候。

如果孩子有托儿的经历，他通常会愿意留下来。而有的孩子还是会在父母离开时哭闹，但是很快他们就会融入游戏玩耍中。

帮助你的孩子了解自己是一个个体，了解其他人，了解他的感受的诀窍。

了解自己是一个个体

- 鼓励孩子多做他自己想做的事。孩子喜欢参与，学习新的技能，感觉到他们对他人是有帮助的。他会…

让孩子学着自己去做事情会多花些时间，但是这样可以让孩子知道你认为他能做，并让他练习新技能。

- 自己穿衣、脱衣，自己拿饭、吃饭，将水从小水壶倒进自己的杯子里，帮助清洗蔬菜，帮助摆放碗筷，收拾玩具或帮助清洗窗户。



- 当孩子说“不”，或不愿做你让他做的事情，记得他正在练习成为一个个体。即使是你要阻止他或限制他做某事，你可以让他知道你觉得他有好点子。
 - “不能爬到书架上去。”（身体限制）
 - “你要自己下来，还是要我帮你下来？”（封闭式的选择）
 - “你是想爬高？还是想拿那本书？”（识别自己的想法）
 - “书架不稳，你要是爬上去，可能会摔下来的。”（给与信息）
 - “你要是想爬，我们试试外面的爬梯。你要是想拿书，让妈妈帮你拿好不好？”（提供选择或其他表达想法的方式）

了解自己的感受

- 让孩子知道每种情绪叫什么，帮助孩子了解自己的情绪
 - “你看起来很伤心。”
 - “想把鞋穿上，结果鞋卡住了，很泄气吧。”
 - “我可以看得出来，要去公园，你很兴奋。”
- 帮助孩子知道情绪产生的原因。
 - “你跌倒了，碰疼了，有点害怕了是不？”
 - “跟妈妈说再见，有时候你会觉得难过是不？”
 - “你看起来很开心跟哥哥一起玩。”
- 问问孩子的感受
 - “你现在感觉怎么样？”
 - “看书里这个小男孩，你觉得他感觉怎么样？”
- 帮组孩子找到安全的方式表达自己的情绪。
 - “如果你感到生气，就告诉你的朋友，‘我很生气’。”
 - “如果你想打东西，你可以打靠垫。”
- 当其他孩子表达情绪时，你的孩子表现出兴趣，你可以描述给他发生了什么。
 - “劳拉跟她爸爸说再见，所以她看起来伤心，她可能想爸爸了。”
- 你可以运用关于情绪的书籍或者展示情绪的照片来称呼、讨论孩子的感受。
- 在孩子照的见的地方，安一面镜子。当孩子有某一感受或练习不同感受表达的时候，她可能对看自己的表情很感兴趣。
- 当你的孩子害怕的时候，靠近他，给予安慰。有时你的孩子不喜欢被带离该害怕现场，只是想让你在那里给予帮助。如果他害怕邻居友好的小狗，你可以在他旁边蹲下，抱着他，一起讨论小狗。常常，你的出现，一些信息及安全的互动可以帮助他减少害怕。如果他想着离开，从他那里得到你的线索。有时照下孩子恐惧害怕的事物的照片，让你的孩子拿着，你们一起讨论照片，可以帮助孩子克服恐惧。
- 让孩子知道他的情绪都是有益的，你会倾听，了解他的感受。

这样让他可以信任地想你表达他的感受，不会向你隐瞒他的感受。

了解他人

- 在陌生情况下，花时间让你的孩子适应不熟悉的人。如果你出门时由一个家庭朋友来照顾他，邀请朋友提前一天或几小时来家里和他玩耍。孩子对这位新朋友越熟悉，在你离开期间他就会觉得比较自在。
- 当你的孩子开始去托儿所，确定孩子有一定时间了解这位新的托儿者及新的环境。
 - 带着孩子多去几次托儿所，这样她可与你一起了解新环境。
 - 了解新的托儿者，这样你可以放心地将孩子托管给他们。
 - 刚开始试着将你的孩子只留在托儿所很短的时间，让他知道你很快回来。



- 提供一些机会让你的孩子与其他孩子一起玩耍（如在公园，与邻居或家人，在托儿所或亲子讲座）。
 - 记住孩子会对见到其他孩子感到兴奋，但他并不知道如何和他们去玩，也不知道他们之间会对玩具归谁发生争执，也不知道他们有时会对是否参与玩耍产生犹豫。
 - 对于这个阶段的孩子来说，分享是很难的一件事情。在公共区域，如公园，沙滩，院子里玩耍可以减少对于玩具的争执。沙子，水，再加几把小勺和几个水桶，可以让孩子与他的朋友玩的很开心。
 - 仔细观察此年龄层的孩子，当他们与其他孩子玩耍的时候。他们可能需要你的帮助来表达他们的想法，感受，及了解别人的感受

allaboutyoungchildren.org