



## 社交情感發展

### 孩子如何學習情感和關係？

#### 導言

孩子如何思考和處理

- 他們自己
- 他們的情緒和行為，及
- 他們之間的關係

…我們將之稱為社會情緒發展。

這些技能的發展與其他技能，如語言，讀寫和數學能力一樣，對於孩子在學校的成功同樣重要。

五歲之前，孩子們學習如何

- 管理他們的行為
- 識別，表達和控制他們的感受
- 注意並對他人感受的關懷方式給予響應，
- 與朋友互動，
- 成為一個集體的一員，或者
- 與成人包括父母，其他家庭成員及老師發展親密的關係。

通過相互溝通，經驗分享及培養輔導等，孩子們可以與成人的親密關係之中學習社會感受技能。玩耍同樣對幫助孩子學習這些技能重要。通過玩耍，孩子們鍛煉他們的社會技能，探索感受，嘗試新的行為工作並從他人那裡獲得回饋。玩耍讓孩子們對他們自己及他人了解更多，發展了他們的溝通和互動技能。



## 社交情感發展

### 導言

我的孩子對於她自己及她的感受有何了解？

- 了解自己為一個個人是從出生就開始了。孩子們與生就有著很多能力——會看，會聽，會吃，會發聲（哭及發出聲音）--但是所有事物對於他們都是新的。
- 孩子們一來到這個世界，他們就已準備好與人們想出，與人們進行眼神接觸，並微笑。
- 孩子們對他們周圍的人們很感興趣，並且通過與這些人們（這些關心他們的人們）互動來了解他們自己。例如，孩子感覺自己哪裡不舒服，所以會哭喊。當她的父母給她牛奶，她便會感覺好些。很多她知道這個不舒服的感覺被人們叫做“餓”，而當喝了牛奶，這種感覺就會消失。
- 孩子也正在了解她周圍的人們對她的感覺。當這些人們微笑，說話，聽，對她的哭喊響應，並哺乳她是，她知道她受人們喜愛的，重要的。

孩子對於他人及他與他人之間的關係中會學到什麼？

- 你的孩子同樣也在了解與他一同生活的人們。他能認出他熟悉的人們，並向他們微笑，並看這些人們的時間會長於他們看陌生人的時間。
- 孩子會選擇與他熟悉的人在一起，在新的或者不確定的環境下，孩子會尋找他熟悉的人。
- 孩子會仔細看他周圍的人們的表情以尋找信息——他們在笑？他們緊張了？他們是悲傷的？而且他會用這些線索來了解他的世界。如果他的父母正抱著他，這時一個人走向他們，說“你好”，在他與這位新朋友互動之前，他會看著他父母的表情，看他們的響應。
- 他也在開始了解與人們的特定互動該如何進行。當他向你咧著嘴笑，他會期望地等你也向他回笑。當他向著你，他會希望你能抱起他。
- 他還不知道別人會有跟他不相同的感受，但是他開始更清楚地表達他的感受，並非常感興趣地觀察別人的表情。

如何幫助你的孩子了解他自己作為一個人，了解他的感受，了解其他人的訣竅：

#### 了解自己為一個個人

- 向你的孩子微笑，並經常對她講話。聽她說話，發聲，並作出回應。

這些愛的互動會幫助你的孩子對她自己感覺良好，並知道她是被愛的，被尊重的。

- 當你孩子餓，瞌睡或者需要換尿布或要吸引你的注意的時候，要及時響應。

這樣會讓你的孩子感覺在這個世界是安全的，被愛的，可信任的。

- 跟你的孩子對話。這樣讓他知道他在做什麼。
  - “我聽到你哭了，是不是餓了。媽媽這就準備餵你。”
  - “你已經玩了好長間了，你在揉眼睛。是不是睏了？我們去找你最愛的小毯毯，我們睡一會會，好吧。”



- “我想翻身，但是那個胳膊卡住了，我還是一直努力。我知道你會想出辦法的。”
- 和你的孩子一起玩遊戲。
  - 和你的孩子一起玩躲貓貓對你的孩子來說是非常開心的，這會讓他知道，你走開，但是你還是會回來的。
  - 給他的身體部位命名也同樣是個好玩的遊戲：“你的鼻子在哪？”然後當你說鼻子的時候，指著或者摸著他的鼻子。  
“你的耳朵在哪？”當你說道耳朵的時候，指著或者摸著他的耳朵。
- 愉快地與你的孩子進行日常常規，如換尿布，穿衣。
  - “媽媽拿著濕尿布的時候，你拿著乾尿布好不好？”“我們現在來穿褲褲，腳在哪裡？在這裡，藏在你的褲子裡了”。
  - 這些遊戲可以幫助你的孩子了解他的身體，知道它如果活動。這些遊戲也可以讓你的孩子感覺良好。

#### 了解自己的感受

- 你的孩子會通過哭，特別是在出生的頭一個月，來與你溝通。當你的孩子哭叫或者表現難過的時候，用呵護，慈愛的方式回應。
  - 當孩子哭鬧時，試著找出他想要什麼，是很重要的。但是如果你嘗試了所有事物，他仍然在哭，他可能希望你親切地抱著他，告訴他你會一直陪著他。你安靜的陪伴會讓他感覺好些，即使他還沒有停止哭泣。
- 跟你的孩子說話，這樣讓他知道他在做什麼。孩子對叫喊及生氣的表情會很敏感，看見這些表情，他會感到害怕或不安，即使你並不是對他們生氣。
  - “怎麼哭了？爸爸要出門，傷心了是不？”
  - “看見爸爸開心了是不，在給爸爸招手手呢。”
  - 注意你在孩子面前表達感受的方式。孩子對感受很敏感，看著你的表情，他會學習怎樣表達他自己的感受。

#### 了解他人

- 在新環境下，花時間幫助你的孩子適應周圍新的人們。有些還在在被不認識的人們抱之前，會喜歡盯著他們看一會。
- 如果你打算找一個新的孩子不認識的人照顧你的孩子，花些時間幫助你的孩子習慣與這位新朋友在一起。在你離開之前，你可以帶著孩子拜訪新朋友一個小時或更長時間。第一次把孩子留下與新朋友相處，一個或兩個小時之後回來，這樣你的孩子開始了解你會離開，還會回來。

[allaboutyoungchildren.org](http://allaboutyoungchildren.org)