



## 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

我的孩子對於他自己及他的情緒有何了解？

四歲大的孩子對於自己去做事充滿熱情。他可能會拒絕你的幫助，即使他得努力，會遭受挫敗。他有很多方式描述他自己及他的技能。

“我四歲了”“我更大了”“我喜歡畫畫”“我會騎滑板車”他會歡呼慶祝自己的成功。他已經發展了一些方式來讓自己受打擊時慢慢平靜，但有時也需要大人的支持和安慰來幫助他安慰自己。他開始自己梳洗，有時不用別人告訴他如何做。他能夠想到發生在自己身上的改變。“我去年3歲，今年4歲。”他會表達，描述自己的情緒如傷心，生氣，和害怕，也可以解釋為什麼會有這些感受，會尋求特定的安慰。他也能描述其他孩子的感受，有時還能知道他們這樣感受的原因。

“斯歐難過是因為勞倫把的積木撞倒了

。”有時他能夠給予安慰，表示同情，特別是他沒有被直接捲入爭執的時候。

孩子對於他人及其關係有何了解？

- 友情對於孩子在學校及人生的成功很重要。他們與朋友溝通和協商的技能提高了，因此他們能夠與朋友們玩耍更長的時間，能夠進行更複雜的遊戲種類。
- 他們開始注意並描述自己與他人的不同。“諾娜的頭髮是棕色的，我的是黑色的。”
- 他們會與某些朋友發展特殊的友誼，用他們的話說，叫做“最好的朋友”。
- 他們仍然在探索“友誼”意味著什麼，會考慮如果他們對某個朋友發火，可能他們就不再是朋友了。
- 他們有能力融入別的孩子們的遊戲。剛開始，他們先站在旁邊看一會，然後在別的孩子旁邊玩，別的孩子會問他們要不要玩，並建議說他們可以在扮家家裡當“妹妹”。
- 他們有些協商技能，並能使用這些技能來解決與朋友之間的衝突。他們有時能在遊戲中與其他孩子共享玩具和資源，但還是會有“誰先拿這個玩具”“等多久才輪到”這樣的協商。
- 在遊戲中，他們也能夠給他人規定，“你當爸爸”，有時也會接受別人的指導。但其他時候，如果人們沒有遵照他們的規則，他們會不開心，感覺受到威脅，而且這些人會不給參加他們的生日聚會。
- 他們會與幾個孩子參加集體活動，但是不會總是等待輪到他們說話的時候再說話。他們想要知道接下來會發生什麼。如果告訴他們接下來要做什麼的信息，他們會配合地參與。
- 父母和老師給予孩子安慰，提供給他們信息，對孩子很重要。但孩子們會反抗大人的指導，說：“我不要你管我。”孩子們想要自己做決定，且常常測試是否大人還是在執行所做的決定。即使他們開始遵守規定，在周圍沒有大人時，也需要提醒他們相關的規則訣竅。

**幫助你的孩子了解自己作為一個人，了解其他人，了解他的情緒的訣竅。**

#### 了解自己是一個個人

- 他喜歡“獨立”的感受

當孩子幫忙時，讓孩子把事情完成，可能會花費些時間。但是讓孩子參與其中會幫助孩子感到自己是能行的，給予他機會練習新的技能。



- 他可能想自己搭配衣服，自己穿衣服，自己脫衣服。
- 他喜歡幫忙做家務，如做飯，園藝，給衣服分類，擺放碗筷，收拾玩具或洗車。
- 因為想要趕快“長大”，孩子可能會抗拒你讓他做的事情。即使你要去阻止他或限制他做某事，你也可以讓他知道你了解他的想法。如果他拒絕關掉電視，甚至在你給他警告之後仍然拒絕，你可以跟他對話，知道他的感受，建議他何時再看這個節目，並提供如何結束此一活動的意見。
  - 該關電視了。”（肯定的限制
  - “媽媽知道你喜歡看這個節目。”（知道他的想法）
  - “我們把電視關了，好好計劃一下，看你什麼時候再看他。
  - “你自己能把電視關了，還是要我幫你？”（封閉式的選擇）
  - “我們去找其他有趣的事做—  
一些你能積極參與，來回走動的事或一些你能寫自己的故事的事情。”

#### 了解自己的感受

- 問問孩子的感受
  - “你現在感覺怎麼樣？”
  - “看書裡的小男孩，他感覺怎樣？他為什麼這樣感覺？”
- 當孩子不知道每個感受的名稱時，告訴他們，幫助他們了解自己的感受。
  - “你怎麼看起來傷心了？”
  - “寶貝想建個塔，結果塔倒了，是不是很難過？”
  - “路過朋友的家，很開心是不是？”
- 定期地討論感受
  - “你今天怎麼樣？什麼事情這麼開心？有沒有對什麼事情生氣？有沒有傷心的事情發生？你最喜歡今天的什麼事情？”
  - 當他與你分享他的感受和經歷時，要仔細地傾聽，並與他討論。
- 幫孩子找到安全的方式表達感受
  - “你生你朋友的氣了？你能告訴她你為什麼生氣？”
  - “如果你生氣，想打東西，就打靠墊吧。但是打朋友是不對的。”
- 當你的孩子害怕的時候，靠近他，給予安慰。有時你的孩子不喜歡被帶離該害怕現場，只是想讓你在這裡給予幫助。如果他害怕鄰居友好的小狗，你可以在他旁邊蹲下，抱著他，一起討論小狗。常常，你的出現，一些信息及安全的互動可以幫助他減少害怕。如果他想離開，從他那裡得到你的線索。有時照下孩子恐懼害怕的事物的照片，讓你的孩子拿著，你們一起討論照片，可以幫助孩子克服恐懼。
  - 你可以把這些照片做成一本書或問孩子想不想畫畫，幫他把這些畫圖做成一本書（將他們釘在一起）。當這些照片或畫圖被做成一本小書，他可能會告訴你一些關於圖片的話語，將它們寫下來。再與孩子一起讀這本書，可以幫助他克服恐懼。
- 讓孩子知道他的感受都是健康的，你會傾聽，了解他的感受。

這樣讓他可以信任地想你表達他的感受，不會向你隱瞞他的感受。

#### 了解他人

- 提供一些機會讓你的孩子與其他孩子一起玩耍（如在公園，與鄰居或家庭成員，在托兒所或）。



- 當孩子與其他孩子玩耍時，留在他的身邊。他可能需要你幫助他商量，傾聽他朋友的想法，說出他自己的想法，並一同想出解決辦法。當他想嘗試新事物時，他也需要一些幫助保持安全。

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