



## 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

孩子對於他自己和他的感受有何了解？

- 18月大的孩子能聽出他的名字，能更熟練地使用手勢，聲音及一些語言讓你知道他需要什麼。
- 他能表達餓及想睡覺。
- 他能讓你知道他想要玩，出去，或自己做些事情。
- 他會對想嘗試自己的想法感到興奮，可能會開始抗拒你讓他做的事情，但是你對他仍然很重要。他想與你分享他的想法，被你安慰，知道你在哪。
- 孩子會有很多感受，因為他能夠很好地記住很多事情。如果你拿走他正在玩耍的東西，他可能會哭很長時間，即使你給他其他有趣的東西，他還是會哭，因為他仍然記得他剛剛在玩其他東西。
- 孩子也開始把他自己視為獨立的個體，所以會抗拒你的想法。一旦他會說“不要”後，他就會常常使用它。“不要，我不要穿衣服。”“不要，我要不刷牙。”“不要，我就要對貓兇。”當孩子開始反對父母，他的獨立性會告訴你他和你是不同且獨立的人。
- 他會經歷很多感受。他會非常興奮，非常悲傷，非常洩氣，非常有愛，也可能開始害怕。

你的孩子對於他人及與他人的關係有何了解？

- 你的18月大的孩子對人會非常感興趣——  
無論是大人還是小孩。他喜歡與熟悉的大人在一起，要與陌生人變得熟起來，需要花點時間。他通常對其他孩子很感興趣，會走向他們或者在他們旁邊玩，或拿他們的玩偶或者隔著一段距離看他們來向你表示對他們感興趣。所有這些表明對他同齡人的興趣，但他仍然有與朋友開始玩耍的技巧。對於孩子，輪流等待是很難的，因為他並不懂時間意味什麼，所以他擔心他輪不到。
- 孩子們對他們的情緒很感興趣，有時看到有人在哭很擔憂，因為他仍然不懂別人的感受。他常常認為他周圍的人們與他的感受一樣，所以當他打別人，別人開始哭時，他會感到驚訝。

**幫助你的孩子了解自己作為一個人，了解其他人，了解他的感受的訣竅：**

#### 了解自己作為一個人

- 如果你打算找一個新的孩子不認識的人照顧你的孩子  
鼓勵孩子多做他想為自己做的事。孩子喜歡去參與，學習新的技能，感覺到他們對他人是有幫助的。

儘管這樣做會增加你的工作量，但會幫助孩子感到自己是有能力的，對他人是有幫助的，能鼓勵孩子不斷成長，提高自己的技能。

- 幫忙穿衣、脫衣，餵自己，從小水壺往水杯裡倒水，幫忙洗水果，把玩具放到籃子裡，用小掃帚掃地



- 讓孩子學著自己去做事情會花些時間，但是這樣可以讓孩子知道你認為他能做。
- 將這些任務分成簡單的小步驟對孩子是有益的，例如，當孩子穿褲子的時候幫他拿著褲子，在孩子穿衣服前幫他發現衣服領口。
- 當孩子說“不”，或不願做你讓他做的事情，記得他正在練習有自己的主見。即使是你要阻止他或限制他做某事，你可以讓他知道你知道他有好的主意。
  - “不可以拉貓的尾巴。”（限制）
  - “看起來你對小貓咪還有它軟軟的長長的尾巴很感興趣。”（描述出他的想法）
  - “你拉小貓的尾巴，小貓會疼，會叫，會跑開不理你了。”（給孩子信息）
  - “你要是想和小貓咪玩，輕輕地摸它的背，擺動線繩讓小貓去抓。”（提供選擇及表達想法的其他方式）
  - “不要對小貓兇，或者我們到別的房间，玩其他的好不好？”（持續跟進/提供兩個可能性以保證小貓的安全）

### 了解自己的感受

- 讓孩子知道每種感受叫什麼，幫助孩子了解自己的感受（“你是不是感覺……”）
  - “我看到你在哭。你看起來很傷心。”
  - “你想堆高積木，但它垮了，那真的是很洩氣。”
  - “要去公園了，你可開心了是不？”
- 幫助孩子知道感受產生的原因。
  - “你跌倒了，碰疼了，有點害怕了是不？”
  - “有時候跟媽媽說再見，會讓你難過是不是？”
  - “你跟哥哥玩，看起來很开心”
- 幫組孩子找到安全的方式表達自己的感受
  - “如果你生氣，就告訴你的朋友，‘我很生氣’。”
  - “如果你生氣想打東西的話，你可以打靠墊。”
- 當你的孩子對其他孩子表達的感覺有興趣時，你可以給他描述現在的情形。
  - 勞拉剛跟她爸爸說再見，所以她看起來傷心，她可能想爸爸了。”
- 你可以運用關於感受的書籍或照片來稱呼、討論孩子的感受。
- 在孩子看得見的地方，安一面鏡子。  
她可能對看自己有某一感受或表達不同的表情感興趣。
- 當你的孩子害怕的時候，與他靠近，給予安慰。有時你的孩子不想被帶離該害怕的地方，只想要你在原地給予幫助。如果他害怕鄰居友善的小狗，你可以在他旁邊蹲下，抱著他，一起談論小狗。大部的時候，你的出現，一些信息及安全的互動可以幫助他減低恐懼。如果他想離開，你可以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。
- 讓孩子知道他的感受都是有益的，而且你會傾聽，了解他的感受。

這樣讓他可以信任地向你表達他的感受，不會向你隱瞞他的感受。

### 了解其他人

- 在陌生的情況下，花時間讓你的孩子適應不熟悉的人。如果你外出時請友人來看他，邀請朋友提前一天或幾小時來家裡和他玩耍。孩子對這位新朋友越熟悉，在你離開期間他就會越自在。
- 當你的孩子開始去托兒所，確定孩子有時間認識他的新照料者及新的環境。
  - 帶著孩子多去幾次托兒所，這樣她可與你一起了解新環境。
  - 了解新的照料者，這樣你才有信心地將孩子託管給他們。



- 剛開始試著讓你的孩子留在托兒所短一點的時間，讓他知道你會很快回來。
- 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，在托兒所或親子講座。
  - 記住孩子會對見到其他孩子感到興奮，但他並不知道如何和他們玩，也不知道他們之間會對玩具歸誰發生爭執，也不知道他們有時會對是否參與玩耍產生猶豫。
  - 當他們與其他孩子玩耍的時候仔細觀察此年齡層的孩子。他們可能需要你的幫助來表達他們的想法，感受，並了解別人的感受。

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