



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

我的孩子關於他自己及他的感情有何了解？

- 他喜歡“獨立”的感受，但他仍然喜歡與父母和家人在一起。
- 五歲大的孩子對於自己做事很熱情。他可能拒絕你的幫助，即使他得努力，也可能遭受挫敗。
- 他已經學會了很多技能，並喜歡向你炫耀他新學到的事。
- 他們有很多描述自己及他們的技能的方式。
“我五歲了，比四歲大。”“我知道所有星球的名稱。”“我知道怎樣玩滑板，我小的時候不會玩。”
- 他們開始自己梳洗，有時不用大人告訴他們該怎麼做
- 他們已經學習了一些方式來讓難過的自己慢慢平靜，但是有時還需要大人的支持和安慰來提醒他記得使用這些方法。
- 他們能夠表達，描述感受，如傷心，難過，挫敗，困惑，害怕，也能解釋為什麼有這樣感受，並能尋求相應的安慰。
- 他們有時也能預測某些特定的情況下回產生什麼樣的感受，“如果他打我，我會傷心，而且不再和他玩。”
- 他們會描述其他孩子的感受，有時能識別孩子們為什麼這樣感受。
- “羅倫把他的積木撞倒了，所以斯歐生氣了。”他們有時會提供安慰，表示同情，尤其是當他們沒有直接涉入爭執時。

他對他人及其關係有何了解？

- 友情對於孩子在學校及人生中的成功很重要。
- 孩子們與朋友溝通協商的能力逐漸增強，這讓他們能夠與朋友玩耍更長的時間，參與到更複雜的遊戲形式中。與朋友們一起，他們會想像他們在一艘太空飛船上，他們要游到外層空間去，並共同努力用紙盒子來建造飛船。
- 他們會把自己和朋友比較。“丹尼爾跑的最快，但是我可以蓋最高的塔。”
- 他們會與特定朋友發展特殊的友誼，並將他們稱為“最好的朋友”。
- 他們仍然在探索“友誼”意味著什麼，他們會想如果他們對某位朋友發火了，他們可能就不再是朋友了。
- 他們有很多技能，能融入進其他孩子們的遊戲。起初他們只是站在一旁觀看，然後在他們旁邊玩，或許他們會問他你會不會玩這個遊戲，然後建議他在扮家家遊戲裡當“爸爸”。
- 他們已經具備一些協商技能，會使用這些技能來解決與朋友的爭執。他們能夠與其他孩子在遊戲中分享玩具和資源，但也還會商量“誰先用這個玩具”“用多久。”
- 他們可以在遊戲中給他人指導。
“你當動物園管理人，我們是動物。”，有時他們也會接受別人的指導。但是其他時候，如果別人沒有按照他們要求的那樣做，他們會變得不開心，感到威脅。
- 他們會與一些其他孩子參與集體活動，也會等待一會，等待輪到他們說話的機會。
- 他們喜歡去知道接下來會發生什麼，如果告訴他們接下來發生事情的信息，他們會配合地參與。
- 父母和老師，給予安慰，提供信息，對孩子是很重要的。但是孩子們會反抗大人的指示，或是嘗試著去協商，說“如果我能看電視，我就把玩具收拾好。”
- 他們會嘗試做決定，並繼續測試大人是否還在持續執行他們的規定。



- 他們開始能夠遵守規定，並提請其他孩子注意規定，即使這時沒有大人在身邊。但有時他們仍需大人提醒他們規定。

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：

了解自己為一個個人

- 讓孩子參與家務活，如疊衣服，洗車，回收物分類，將碗碟放入洗碗機，餵狗。如果你換不同的家務，他就會學到不同的新事物，他會更感興趣，同時學到不同的技能。
- 與孩子討論他學到了什麼，並對他的新技能表現出興趣。這樣可以讓他知道你對於他作為一個人很感興趣。具體的誇讚如“你學會了騎自行車，並能保持平衡。媽媽看到你昨天認真練習學習”要比“做得好”這樣的誇讚對孩子更有幫助，因為後者往往讓孩子看起來你在敷衍他。
- 現在，你的孩子會與朋友，玩具，電子玩具玩耍的更多，但對你來說，計劃固定的時間與孩子相處顯得更重要。他仍然需要和你交流，跟你一起閱讀，一起做你喜歡做的事，和你依偎在一起。
- 孩子對於這個世界充滿疑問，也做有趣的觀察。如同提供你的觀點一樣，問孩子的觀點也很重要。
(孩子對父親說)“爸爸，那個人剛剛穿過馬路，可是指示燈是紅的。”(爸爸對孩子)“爸爸也注意到了。你有什麼想法？”

這給予孩子機會嘗試自己的理論，把自己的想法表達出來，並鍛煉自己的邏輯能力

- 孩子現在能夠討論一些抽象的想法。你可以和他討論一下在你的家庭中很重的價值，如，友善，友誼，傾聽，合作等。你可以問他對於這些價值的問題，給他講故事，來闡述解釋這些價值。

這些日常討論部分提供給你一個機會教導孩子你的家庭價值觀與信條，培養並給予孩子“出聲思考”的機會，與你一起分享他自己對事物日益深刻的理解。

- 想要趕快“長大”，孩子可能會反抗去做你讓他做的事情。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。如果他拒絕去收拾他的小汽車，甚至在你給他警告之後仍然拒絕，你可以跟他對話如下：
 - “該收拾你的小汽車了。”(肯定的限制)
 - “我知道你喜歡和他們玩。”(了解他的想法)
 - “我們要把玩具收好，他們才不會被碰壞或弄丟。”(提供信息)
 - “你準備好收玩具了？還是你想再玩5分鐘？”(選擇)
 - “我們該怎麼辦？把他們按顏色分來，還是按車的種類分類呢？”(激發他的想法)
 - “我知道你喜歡玩小汽車，但是現在是收起來的時候了。如果你現在不把他們收起來，我就把他們全收起來，你要明天才能再玩。”(最後的限制/如果需要，持續地跟進)

了解自己的感受

- 定期地討論感受並問問孩子的感受



- “你今天的一天怎樣？有什麼開心事？有沒有什麼事不開心？有沒有什麼事讓你生氣？你今天最開心的是什麼事？”
- “當德瑞克不和你的朋友玩，你覺得他會感受如何？”
- 當孩子與你分享他的感受和經歷時，要傾聽他的想法，並與孩子一起討論。
- 幫助孩子了解並知道每個感受的名稱。
- “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？”
- “經過朋友的房子，很開心是不是？”
- 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麼？”
 - “當你生氣的時候打別人是對的。當你生氣的時候，有什麼事情是你可以做，對你自己還有你周圍的人都是安全的麼？”
- 當你的孩子表覺得害怕，靠近他並給予安慰。有時你的孩子並不想離開他害怕的環境，只是想讓你在那裡幫助他。如果他害怕怪物，你可以問他在害怕什麼。可以讓他畫出他害怕的怪物。你可以把他的圖畫做成書（釘在一起），用他的話給圖畫編故事。你可以問他什麼讓他感覺更安全。和他一起討論他害怕的事情，讓他獲得掌握和知識，更好地克服恐懼。
- 讓孩子知道他的感受都是健康的，讓他知道你在傾聽或者懂得他的感受。這讓孩子能夠信任地向你表達他的感受，不必向你隱瞞他的感受。建立平台讓他更久地與你分享感受。

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，在托兒所或親子講座）。
- 當孩子與其他孩子玩耍時，時常查看一下。他可能需要你幫助他協商，傾聽朋友的想法，說出他自己的想法和感受，有衝突時想出解決方法。當他和他的朋友很興奮地嘗試新事物，而又不知道如何做出安全的決定時，他可能需要你的安全幫助。

allaboutyoungchildren.org