



- 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，对于孩子在学校的成功同样重要。

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情绪有何了解？

四岁大的孩子对于自己去做事充满热情。他可能会拒绝你的帮助，即使他得努力，会遭受挫败。他有很多方式描述他自己及他的技能。

“我四岁了”“我更大了”“我喜欢画画”“我会骑滑板车”他会欢呼庆祝自己的成功。他已经发展了一些方式来让自己受打击时慢慢平静，但有时也需要大人的支持和安慰来帮助他安慰自己。他开始自己梳洗，有时不用别人告诉他如何做。他能够想到发生在自己身上的改变。“我去年3岁，今年4岁。”他会表达，描述自己的情绪如伤心，生气，和害怕，也可以解释为什么会有这些感受，会寻求特定的安慰。他也能描述其他孩子的感受，有时还能知道他们这样感受的原因。

“斯欧难过是因为劳伦把的积木撞倒了。”有时他能够给予安慰，表示同情，特别是他没有被直接卷入争执的时候。孩子对于他人及其关系有何了解？

- 友情对于孩子在学校及人生的成功很重要。他们与朋友沟通和协商的技能提高了，因此他们能够与朋友们玩耍更长的时间，能够进行更复杂的游戏种类。
- 他们开始注意并描述自己与他人的不同。“诺娜的头发是棕色的，我的是黑色的。”
- 他们会与某些朋友发展特殊的友谊，用他们的话说，叫做“最好的朋友”。
- 他们仍然在探索“友谊”意味着什么，会考虑如果他们对某个朋友发火，可能他们就不再是朋友了。
- 他们有能力融入别的孩子游戏。刚开始，他们先站在旁边看一会，然后在别的孩子旁边玩，别的孩子会问他们要不要玩，并建议说他们可以在扮家家当“妹妹”。
- 他们有些协商技能，并能使用这些技能来解决与朋友之间的冲突。他们有时能在游戏中与其他孩子共享玩具和资源，但还是会有“谁先拿这个玩具”“等多久才轮到”这样的协商。
- 在游戏中，他们也能够给他人规定，“你当爸爸”，有时也会接受别人的指导。但其他时候，如果人们没有遵照他们的规则，他们会不开心，感觉受到威胁，而且这些人会不给参加他们的生日聚会。
- 他们会与几个孩子参加集体活动，但是不会总是等待轮到他们说话的时候再说话。他们想要知道接下来会发生什么。如果告诉他们接下来要做什么的信息，他们会配合地参与。
- 父母和老师给予孩子安慰，提供给他们信息，对孩子很重要。但孩子们会反抗大人的指导，说：“我不要你管我。”孩子们想要自己做决定，且常常测试是否大人还是在执行所做的决定。即使他们开始遵守规定，在周围没有大人时，也需要提醒他们相关的规则诀窍。

帮助你的孩子了解自己作为一个人，了解其他人，了解他的情绪的诀窍。

了解自己是一个个人

- 他喜欢“独立”的感受

当孩子帮忙时，让孩子把事情完成，可能会花费些时间。但是让孩子参与其中会帮助孩子感到自己是能行的，给予他机会练习新的技能。

- 他可能想自己搭配衣服，自己穿衣服，自己脱衣服。



- 他喜欢帮忙做家务，如做饭，园艺，给衣服分类，摆放碗筷，收拾玩具或洗车。
- 因为想要赶快“长大”，孩子可能会抗拒你让他做的事情。
即使你要去阻止他或限制他做某事，你也可以让他知道你了解他的想法。如果他拒绝关掉电视，甚至在你给他警告之后仍然拒绝，你可以跟他对话，知道他的感受，建议他何时再看这个节目，并提供如何结束此一活动的意见。
 - “该关电视了。”（肯定的限制）
 - “妈妈知道你喜欢看这个节目。”（知道他的想法）
 - “我们把电视关了，好好计划一下，看你什么时候再看他。”
 - “你自己能把电视关了，还是要我帮你？”（封闭式的选择）
 - “我们去找其他有趣的事做——
一些你能积极参与，来回走动的事或一些你能写自己的故事的事情。”

了解自己的感受

- 问问孩子的感受
 - “你现在感觉怎么样？”
 - “看书里的小男孩，他感觉怎样？他为什么这样感觉？”
- 当孩子不知道每个感受的名称时，告诉他们，帮助他们了解自己的感受。
 - “你怎么看起来伤心了？”
 - “宝贝想建个塔，结果塔倒了，是不是很难过？”
 - “路过朋友的家，很开心是不是？”
- 定期地讨论感受
 - “你今天怎么样？什么事情这么开心？有没有对什么事情生气？有没有伤心的事情发生？你最喜欢今天的什么事情？”
 - 当他与你分享他的感受和经历时，要仔细地倾听，并与他讨论。
- 帮孩子找到安全的方式表达感受
 - “你生你朋友的气了？你能告诉她你为什么生气？”
 - “如果你生气，想打东西，就打靠垫吧。但是打朋友是不对的。”
- 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。
 - 你可以把这些照片做成一本书或问孩子想不想画画，帮他把这些画图做成一本书（将他们钉在一起）。当这些照片或画图被做成一本小书，他可能会告诉你一些关于图片的话语，将它们写下来。再与孩子一起读这本书，可以帮助他克服恐惧。
- 让孩子知道他的感受都是健康的，你会倾听，了解他的感受。

当孩子帮忙时，让孩子把事情完成，可能会花费些时间。但是让孩子参与其中会帮助孩子感到自己是能行的，给予他机会练习新的技能。

了解他人

- 提供一些机会让你的孩子与其他孩子一起玩耍（如在公园，与邻居或家庭成员，在托儿所或）。



- 当孩子与其他孩子玩耍时，留在他的身边。他可能需要你帮助他商量，倾听他朋友的想法，说出他自己的想法，并一同想出解决办法。当他想尝试新事物时，他也需要一些帮助保持安全。

allaboutyoungchildren.org