



## - 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

我的孩子关于他自己及他的感情有何了解？

- 他喜欢“独立”的感受，但他仍然喜欢与父母和家人在一起。
- 五岁大的孩子对于自己做事很热情。他可能拒绝你的帮助，即使他得努力，也可能遭受挫败。
- 他已经学会了技能，并喜欢向你炫耀他新学到的事。
- 他们有很多描述自己及他们的技能的方式。  
“我五岁了，比四岁大。”“我知道所有星球的名称。”“我知道怎样玩滑板，我小的时候不会玩。”
- 他们开始自己梳洗，有时不用大人告诉他们该怎么做。
- 他们已经学习了一些方式来让难过的自己慢慢平静，但是有时还需要大人的支持和安慰来提醒他记得使用这些方法。
- 他们能够表达，描述感受，如伤心，难过，挫败，困惑，害怕，也能解释为什么有这样感受，并能寻求相应的安慰。
- 他们有时也能预测某些特定的情况下会产生什么样的感受，“如果他打我，我会伤心，而且不再和他玩。”
- 他们会描述其他孩子的感受，有时能识别孩子们为什么这样感受。  
“罗伦把他的积木撞倒了，所以斯欧生气了。”
- 他们有时会提供安慰，表示同情，尤其是当他们没有直接涉入争执时。

他对他人及其关系有何了解？

- 友情对于孩子在学校及人生中的成功很重要。
- 孩子们与朋友沟通协商的能力逐渐增强，这让他们能够与朋友玩耍更长的时间，参与到更复杂的游戏形式中。与朋友们一起，他们会想像他们在一艘太空飞船上，他们要游到外层空间去，并共同努力用纸盒子来建造飞船。
- 他们会把自己和朋友比较。“丹尼尔跑的最快，但是我可以盖最高的塔。”
- 他们会与特定朋友发展特殊的友谊，并将他们称为“最好的朋友”。
- 他们仍然在探索“友谊”意味着什么，他们会想如果他们对某位朋友发火了，他们可能就不再是朋友了。
- 他们有很多技能，能融入进其他孩子们的游戏。起初他们只是站在一旁观看，然后在他们旁边玩，或许他们会问他你会不会玩这个游戏，然后建议他在扮家家游戏里当“爸爸”。
- 他们已经具备一些协商技能，会使用这些技能来解决与朋友的争执。他们能够与其他孩子在游戏中分享玩具和资源，但也还会商量“谁先用这个玩具”“用多久。”
- 他们可以在游戏中给他人指导。  
“你当动物园管理人，我们是动物。”，有时他们也会接受别人的指导。但是其他时候，如果别人没有按照他们要求的那样做，他们会变得不开心，感到威胁。
- 他们会与一些其他孩子参与集体活动，也会等待一会，等待轮到他们说话的机会。
- 他们喜欢去知道接下来会发生什么，如果告诉他们接下来发生事情的信息，他们会配合地参与。
- 父母和老师，给予安慰，提供信息，对孩子是很重要的。但是孩子们会反抗大人的指示，或是尝试着去协商，说“如果我能看电视，我就把玩具收拾好。”
- 他们会尝试做决定，并继续测试大人是否还在持续执行他们的规定。



- 他们开始能够遵守规定，并提请其他孩子注意规定，即使这时没有大人在身边。但有时他们仍需大人提醒他们规定。

**帮助你的孩子了解自己作为一个人，了解其他人，了解他的感受的诀窍：**

**了解自己为一个个人**

- 让孩子参与家务活，如叠衣服，洗车，回收物分类，将碗碟放入洗碗机，喂狗。如果你换不同的家务，他就会学到不同的新事物，他会更感兴趣，同时学到不同的技能。
- 与孩子讨论他学到了什么，并对他的新技能表现出兴趣。这样可以让他知道你对于他作为一个人很感兴趣。具体的夸赞如“你学会了骑自行车，并能保持平衡。妈妈看到你昨天认真练习学习”要比“做得好”这样的夸赞对孩子更有帮助，因为后者往往让孩子看起来你在敷衍他。
- 现在，你的孩子会与朋友，玩具，电子玩具玩耍的更多，但对你来说，计划固定的时间与孩子相处显得更重要。他仍然需要和你交流，跟你一起阅读，一起做你喜欢做的事，和你依偎在一起。
- 孩子对于这个世界充满疑问，也做有趣的观察。如同提供你的观点一样，问孩子的观点也很重要。  
(孩子对父亲说)“爸爸，那个人刚刚穿过马路，可是指示灯是红的。”(爸爸对孩子)“爸爸也注意到了。你有什么想法？”

**这给予孩子机会尝试自己的理论，把自己的想法表达出来，并锻炼自己的逻辑能力。**

- 孩子现在能够讨论一些抽象的想法。你可以和他讨论一下在你的家庭中很重的价值，如，友善，友谊，倾听，合作等。你可以问他对于这些价值的问题，给他讲故事，来阐述解释这些价值。

**这些日常讨论部分提供给你一个机会教导孩子你的家庭价值观与信条，培养并给予孩子“出声思考”的机会，与你一起分享他自己对事物日益深刻的理解。**

- 想要赶快“长大”，孩子可能会反抗去做你让他做的事情。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。如果他拒绝去收拾他的小汽车，甚至在你给他警告之后仍然拒绝，你可以跟他对话如下：
  - 该收拾你的小汽车了。”(肯定的限制)
  - “我知道你喜欢和他们玩。”(了解他的想法)
  - “我们要把玩具收好，他们才不会被碰坏或弄丢。”(提供信息)
  - “你准备好收玩具了？还是你想再玩5分钟？”(选择)
  - “我们该怎么办？把他们按颜色分来，还是按车的种类分类呢？”(激发他的想法)
  - “我知道你喜欢玩小汽车，但是现在是在收起来的时候了。如果你现在不把他们收起来，我就把他们全收起来，你要明天才能再玩。”(最后的限制/如果需要，持续地跟进)

**了解自己的感受**

- 定期地讨论感受并问问孩子的感受
  - “你今天的一天怎样？有什么开心事？有没有什么事不开心？有没有什么事让你生气？你今天最开心的是什么事？”
  - “当德瑞克不和你的朋友玩，你觉得他会感受如何？”
  - 当孩子与你分享他的感受和经历时，要倾听他的想法，并与孩子一起讨论。
- 帮助孩子了解并知道每个感受的名称。
  - “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？”
- “经过朋友的房子，很开心是不是？”
- 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么？”
  - “当你生气的时候打别人是不对的。当你生气的时候，有什么事情是你可以做，对你自己还有你周围的人都安全的么？”
- 当你的孩子觉得害怕，靠近他并给予安慰。有时你的孩子并不想离开他害怕的环境，只是想让你在那里帮助他。如果他害怕怪物，你可以问他在害怕什么。可以让他画出他害怕的怪物。你可以把他的图画做成书（钉在一起），用他的话给图画编故事。你可以问他什么让他感觉更安全。和他一起讨论他害怕的事情，让他获得掌握和知识，更好地克服恐惧。
- 让孩子知道他的感受都是健康的，让他知道你在倾听或者懂得他的感受。这让孩子能够信任地向你表达他的感受，不必向你隐瞒他的感受。建立平台让他更久地与你分享感受。

#### 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，在托儿所或亲子讲座）。
- 当孩子与其他孩子玩耍时，时常查看一下。他可能需要你帮助他协商，倾听朋友的想法，说出他自己的想法和感受，有冲突时想出解决方法。当他和他的朋友很兴奋地尝试新事物，而又不知道如何做出安全的决定时，他可能需要你的安全帮助。

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