



# 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感受有何了解？

三歲大的孩子已經發展了強烈的自我感覺，也能夠告訴你他想要什麼、他感覺怎樣。他能告訴你家裡有誰，他的朋友是誰。他也能清楚地表達他的喜好。他喜歡的人可能包括家人，朋友，老師及鄰居。

他喜歡做新的事情。他喜歡去自己做事情，即使這些事情會很難，他也會有挫折感。他可能會堅持要自己穿鞋子，即使那要花他10分鐘的時間，而且最後有可能把鞋穿反了。

當與朋友玩耍時，他有時會包容他人的想法，與其共享玩具，但他仍然常常會用“我的”來表達。他通常喜歡與朋友在一起的時光，也可能拒絕和朋友們在一起。

孩子能用詞語來表達他的一些感受（開心，悲傷，害怕），需要時會尋求安慰。

他可能因無法承受自己的情緒，而發脾氣。這個年齡段的孩子仍會害怕，比如怕蜜蜂，怕小狗，怕怪物。他會練習不同的情緒，在扮演遊戲涉及一些悲傷地事情，他會假裝哭泣。當他練習不同的情緒，他會看著鏡子裡的自己，知道感受看起來是怎樣的。

他也會有關注他人感受的意識，可能通過擁抱或給朋友他最喜愛的禮物來給予安慰。他有時會同情他人，但當他自身沒有強烈感受的時候，他可能更富有同情心。

孩子常常在自己的玩耍中練習他經歷過的現實生活事件，比如去看病或去買東西。這些遊戲可以幫助他了解這些事件，讓他對他的生活有所了解 and 預測。

### 孩子對於他人及其關係有何了解？

你的36月大的孩子已經在與其他孩子玩耍中發展了一些技能。有時他與另一孩子玩耍，兩人用同一個玩具，但各自玩著各自的遊戲。有時他會與其他孩子發生互動，與他們說話，一同玩耍。他喜歡玩扮家家，假裝他是隻小狗或者小孩子，並指揮他朋友。“寶寶，你現在得睡覺了。”他會模仿朋友，大人，來學習新的行為和技能。他有時會包容其他孩子的想法，與其共享玩具，但仍使用“我的”來表達。他通常喜歡與朋友們玩耍的時光，但也會拒絕與他們一同玩耍。

他能參與簡單的日常清潔，特別是有大人和他一起做的時候。

如果孩子有托兒的經歷，他通常會願意留下來。而有的孩子還是會在父母離開時哭鬧，但是很快他們就會融入遊戲玩耍中。

**幫助你的孩子了解自己是一個個體，了解其他人，了解他的感受的訣竅。**

#### 了解自己是一個個體

鼓勵孩子多做他自己想做的事。孩子喜歡參與，學習新的技能，感覺到他們對他人是有幫助的。他會...

讓孩子學著自己去做事情會多花些時間，但是這樣可以讓孩子知道你認為他能做，並讓他練習新技能。



- 他會自己穿衣、脫衣，自己拿飯、吃飯，將水從小水壺倒進自己的杯子裡，幫助清洗蔬菜，幫助擺放碗筷，收拾玩具或幫助清洗窗戶。
- 當孩子說“不”，或不願做你讓他做的事情，記得他正在練習成為一個個體。即使是你要阻止他或限制他做某事，你可以讓他知道你覺得他有好點子。
  - “不能爬到書架上去。”（身體限制）
  - “你要自己下來，還是要我幫你下來？”（封閉式的選擇）
  - “你是想爬高？還是想拿那本書？”（識別自己的想法）
  - “書架不穩，你要是爬上去，可能會摔下來的。”（給與信息）
  - “你要是想爬，我們試試外面的爬梯。你要是想拿書，讓媽媽幫你拿好不好？”（提供選擇或其他表達想法的方式）

### 了解自己的感受

- 讓孩子知道每種情緒叫什麼，幫助孩子了解自己的情緒
  - “你看起來很傷心。”
  - “想把鞋穿上，結果鞋卡住了，很洩氣吧。”
  - “我可以看得出來，要去公園，你很興奮。”
- 幫助孩子知道情緒產生的原因。
  - “你跌倒了，碰疼了，有點害怕了是不？”
  - “跟媽媽說再見，有時候你會覺得難過是不？”
  - “你看起來很开心跟哥哥一起玩。”
- 問問孩子的感受
  - “你現在感覺怎麼樣？”
  - “看書裡這個小男孩，你覺得他感覺怎麼樣？”
- 幫組孩子找到安全的方式表達自己的情緒。
  - “如果你感到生氣，就告訴你的朋友，‘我很生氣’。”
  - “如果你想打東西，你可以打靠墊。”
- 當其他孩子表達情緒時，你的孩子表現出興趣，你可以描述給他發生了什麼。
  - “勞拉跟她爸爸說再見，所以她看起來傷心，她可能想爸爸了。”
- 你可以運用關於情緒的書籍或者展示情緒的照片來稱呼、討論孩子的感受。
- 在孩子照的見的地方，安一面鏡子。當孩子有某一感受或練習不同感受表達的時候，她可能對看自己的表情很感興趣。
- 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。
- 讓孩子知道他的情緒都是有益的，你會傾聽，了解他的感受。

A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

- 在陌生情況下，花時間讓你的孩子適應不熟悉的人。如果你出門時由一個家庭朋友來照顧他，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覺得比較自在。
- 當你的孩子開始去託兒所，確定孩子有一定時間了解這位新的託兒者及新的環境。
  - 帶著孩子多去幾次託兒所，這樣她可與你一起了解新環境。
  - 了解新的託兒者，這樣你可以放心地將孩子託管給他們。



- 剛開始試著將你的孩子只留在托兒所很短的時間，讓他知道你能很快回來。
- 提供一些機會讓你的孩子與其他孩子一起玩耍（如在公園，與鄰居或家人，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去玩，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。
  - 對於這個階段的孩子來說，分享是很難的一件事情。在公共區域，如公園，沙灘，院子裡玩耍可以減少對於玩具的爭執。沙子，水，再加幾把小勺和幾個水桶，可以讓孩子與他的朋友玩的很開心。

仔細觀察此年齡層的孩子，當他們與其他孩子玩耍的時候。他們可能需要你的幫助來表達他們的想法，感受，及了解別人的感受。

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