

連繫·情感

培育幼兒社交情緒發展
(三歲至五歲)



衛生署

網上版本



觀看短片



踏入學前階段，孩子的社交情緒表現與他日常生活息息相關。在家中，他更懂得表達自己的感受，也會關心其他人的需要。在學校和社羣中，孩子由初時只是與其他小孩一起玩，到後來可與玩伴互相配合，並且逐漸懂得自制和遵守社羣守則。研究發現，孩子的**社交情緒能力**隨年齡不斷發展，並長遠地影響他們不同範疇的能力，例如學習、行為等表現。

社交情緒能力 可分為三部分：

情緒認知

辨識自己和別人的情緒，並明白到自己與他人的情緒和行為如何互相影響



自我管理

以合宜的方式表達自己的感受和需要，以及控制自己的行為

社交互動

與他人相處，建立和維繫關係

以上能力隨孩子腦部發育及其他認知能力**逐步發展**，三者**互相影響**、**難以分割**。

情緒睇真的

情緒是與生俱來的**自然反應**，無論是正面或負面的情緒都有其**功用**，能提示我們**照顧自己的需要**，回應眼前的處境，並促進**與人溝通和親近**。例如孩子砌積木試了多次都不成功，他或會表現煩躁，甚至大哭以表達氣餒，他需要你的引導來平復心情和學習面對挫敗。要知道，**無論孩子流露什麼情緒，也沒有對錯之分**。



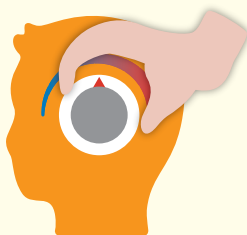
研究發現，負面情緒並不會因逃避、否定或壓抑而消失。因此，學習**留意、理解**並**接納**自己和別人的情緒對我們的情緒健康十分重要。雖然孩子或會因負面情緒而做出一些不理想的行為，若照顧者能**接納他的一切感受**，**陪伴他過渡不同情緒的起伏變化**，再引導他以合宜的行為表達感受，便可為他的**社交情緒能力**以至**全面發展**奠定良好的基礎。

有助社交情緒發展的要點

孩子的社交情緒能健康地發展，建基於足夠的安全感，並有賴家長



提供安穩和充滿愛的環境，讓孩子探索和學習



幫助孩子辨識和調整情緒



透過遊戲及在日常生活中的引導來促進孩子的社交發展

不同階段的社交情緒表現

轉眼間孩子已進入學前階段，需要學習與朋輩相處，並在各種環境（例如幼稚園）面對更多社交規範。學前的孩子會有以下社交情緒表現：

三歲至四歲

孩子會

- 好奇心重，喜歡新鮮事物或作出新嘗試



家長可以

- 欣賞並容許他在安全情況下用自己的方式探索，有需要時（例如他表現難過或有危險時）才介入



- 未懂分辨幻想與現實，例如把「公仔」當作玩伴與它形影不離、把不熟悉的影像當作可怕的怪物而顯得驚慌等



- 嘗試代入他的想像與他一起玩或作出安慰，讓他學習表達感受；勿取笑、責罵或嚇他，這或會影響他對自己以及情緒的看法



- 開始用語言說出簡單的感受，但未懂得表達較複雜的情感如憂慮；能察覺別人的感受，也可能會嘗試安慰玩伴



- 多形容他當下的經歷及情緒，接納他各種感受。當他情緒起伏時，嘗試表達同理心並溫柔而冷靜地引導他調節情緒，讓他從你身上了解別人感受及學習如何回應



- 漸懂控制自己的行為、遵守簡單規則，例如：輪流、分享玩具



- 跟他玩需要遵守簡單規則、互動及富趣味的遊戲，例如輪流將積木疊高
- 不強迫孩子分享；當其他孩子想要你孩子手上的玩具時，你可透過預告及提醒，或在分享前給他足夠時間玩該玩具來引導他



三歲至四歲

孩子會

- 愛玩假想遊戲和角色扮演遊戲，也會和其他小孩合作玩遊戲



家長可以

- 跟隨他的假想遊戲與創作。與其他小孩相處時按需要從旁引導他遵守簡單社交規則



四歲至六歲前

孩子會

- 開始明白和詢問別人的想法與感受，也可能會嘗試隱藏自己的想法和感受



家長可以

- 在回應他提問時，試跟隨他的興趣引導他發掘答案或處理事情的可行方法，也可給予有限度選擇來鼓勵他學習自主
- 每天抽空與他交談、傾聽他心聲；和他一起閱讀故事書或畫畫來幫助他形容自己的感受



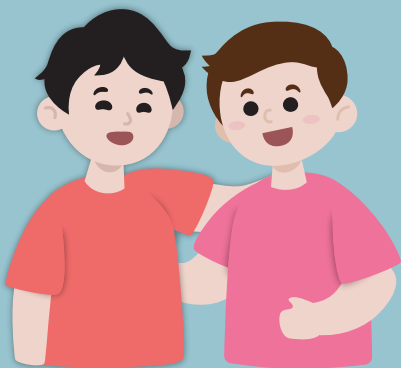
- 懂得分辨幻想和現實，但他的言行還可能會受自己的幻想影響



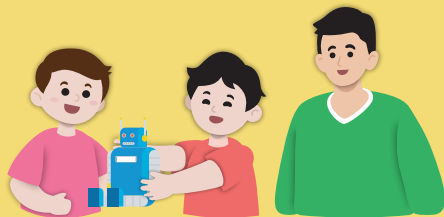
- 在他仍對幻想中的事物表現驚慌時，表達同理心並安撫他，然後引導他分辨幻想與現實



- 會選擇喜歡的玩伴；不想自己有異於同伴



- 為他提供機會與喜歡的玩伴多相處，讓他從中學習與朋輩相處和維繫友誼的技巧；引導他留意別人的需要和感受，並讓他慢慢明白社交規範，例如禮讓和分享的重要性



- 較懂得控制自己情緒和遵守社羣守則，例如會用說話表達需要、分享玩具、請求批准、歸還所借物件等

- 對他嘗試控制情緒、為他人設想以及有禮和守規的表現表達欣賞



- 喜歡和朋友玩角色扮演遊戲，如扮演父母、廚師、「超人」等；參與要輪流和遵守規則的小組遊戲時，通常都能與玩伴互相配合，並願意妥協和遵守遊戲規則



- 多為孩子提供與其他小孩一起玩的機會；你也可參與其中與他一起玩假想遊戲，引導他用平和的方法解決問題和表達對他人的關懷



隨着孩子成長，家長難免會發現他的行為和情緒變得更難處理。不過，只要你能以愛心和耐性給予適當引導，輔以合適的規範和限制讓他慢慢學懂如何合作，他的自控能力便會隨之而進步，社交情緒能力也會健康發展。想了解更多，家長可參閱相關單張：



《管教「正」策之一》



《管教「正」策之二》



《培育高「EQ」孩子：
三至五歲延續篇》

若你對孩子的社交情緒發展有疑慮，可向母嬰健康院、家庭/兒科醫生或有關醫護人員查詢。