打造「社交小達人」

循道衛理楊震社會服務處
家庭健康教育及輔導中心

1

講座內容

- 幼兒的社交發展
- 家長可以協助的方法
- 怎樣打造「社交小達人」?
- Q&A

2

幼兒需要學習的社交技巧

- 學習輪流換轉
- 建立幼兒目光接觸
- 觀察環境及臉部表情
- 適當的人際距離
- 共同分享興趣
- 社交回應及禮儀
- 心智解讀訓練
- 建立同理心

3

不同年齡兒童的社交表現

2歲：

- 到處走動，東張西望或靜坐一旁，沒有作特定的事情。
- 幾乎完全以自我為中心，學習成為獨立的個體
- 未懂得分享物品

✓ 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

資料來源:香港教育城

4

不同年齡兒童的社交表現

3 - 4 歲

開始用**簡單句子**與人溝通

開始懂得與人**分享**自己所有的東西，知道甚麼東西是自己的，甚麼東西是別人的。

能向父母**提出個人要求和感受**，例如：穿什麼衣服、買什麼玩具、開心、不開心

開始自發地**模仿別人**的活動或玩角色扮演遊戲，例如：扮演老師、扮演警察等

容易與同伴相處時發生**衝突**

開始懂得禮貌，在提示下說**謝謝**

資料來源:香港教育城

5

不同年齡兒童的社交表現

家長可以：

✓跟隨孩子的假想遊戲與創作

✓從旁**引導孩子遵守簡單社交規則**

✓**可以邀請孩子對朋友的關注及模仿**

✓**多形容孩子當下的經歷及情緒**

6

不同年齡兒童的社交表現

創造分享的機會：

✓不強迫孩子分享

✓當其他孩子想要你孩子手上的玩具時，可事先**預告**及**提醒**

✓先向孩子**示範**如何與人分享

✓**預留空間**予孩子主動與你分享

7

協助幼兒學習社交的方法

通過社交環境，直接向子女示範合宜的社交禮儀

當大家有不同意見時，家長會怎樣處理?

— 猜包剪揼
— 少數服從多數
— 一人讓一次
……

8

不同年齡兒童的社交表現

5-6歲

- 有較多的**觀察力**，**自我控制**及**獨立處事**的能力
- 明白公平原則及需要服從小組決定
- 也能向其他小朋友解釋規則
- 遊戲是有目的的，有一定的主題、具有領導者與被領導者、角色安排、遊戲器材及遊戲規則等，例如，躲避球、棒球等，需要同儕之間相互的分工合作。

資料來源:香港教育城

9

協助幼兒學習社交的方法

家長可以：

✓**跟隨孩子的興趣**引導他發掘答案

✓**給予有限度選擇**來鼓勵孩子學習自主

✓每天**抽空與子女對話**；通過閱讀故事書或畫畫來幫助孩子形容自己的感受

✓**引導他留意別人的需要和感受**

10

不同年齡兒童的社交表現

4-5歲

懂得發出**簡單的指令**
會選擇**喜歡的玩伴**；不想自己有異於同伴
懂得對別人**表示關心**
開始玩競爭性遊戲並**分辨輸贏，亦能遵守遊戲規則**
懂得說**「唔該」「對不起」**
在家時，**能幫成人做簡單的事情**
能愛護小動物及朋友，能安慰別人

資料來源:香港教育城

11

協助幼兒學習社交的方法

- 為小朋友營造**社交環境**
- 豐富小朋友的**社交用語**

「多謝你幫我…」「請問…」「你介唔介意…」「這是我的」「再見」「一起玩」

- 當孩子做得到，**立即講述結果**

「當你與人打招呼，佢都笑住向你打招呼」

12

建立孩子自我肯定的法則

- 多鼓勵和欣賞孩子的**努力**、**付出**、**貢獻**
- 避免只看結果 / 成就
  - 「見到你同老師打招呼，我真係好開心呀， 我欣賞你嘅禮貌」
  - 「我知道你要等一陣先玩到所以唔開心，但你都好耐心咁等妹妹玩完，你真係一個好哥哥」

13

小朋友如何學習社交技巧

- **觀察而模仿**
- **遊戲中練習**
- **日常生活中實踐**

14

通過遊戲，幼兒可以學習:

- 遊戲是兒童學習、練習、鞏固與人相處及溝通途徑
- 學習觀察互動、玩法、聆聽指示
- 幼兒由此練習與人相處、分享、合作、輪候、競爭及解決問題社交能力

15

幼兒適合的社交桌遊

Ring L Ding

玩家需按圖卡要求，把不同顏色的鬆圈套在手指，完成後門快按叮叮。但幼兒初嘗試時，可以先不使用圖卡，就幼兒能力降低遊戲難度，如自訂要求，選擇4個同色的鬆圈套在手指上便完成。這遊戲可以訓練幼兒手眼協調和小手肌

16

培養孩子尊重別人的法則

- 父母可以以身作側
  - 例如尊重父母、夫婦互相尊重
  - 有禮貌地對餐廳服務員、在家對傭人保持禮貌
  - 家長的日常用語及處事方式
  - 與子女溝通的方式

17

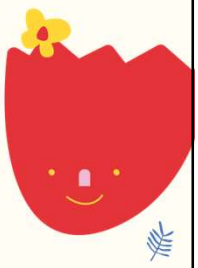
建立孩子自我肯定的法則

英國著名教育家斯賓塞說過：「野蠻產生野蠻、仁愛產生仁愛，這就是真理。對待兒童沒有同情，他們就變得沒有同情。」

18

建立孩子自我肯定的法則

- 避免拿自己的孩子和他人比較
  - **「別人是別人，你是你。做好自己的事，不需要和別人比較」**



19

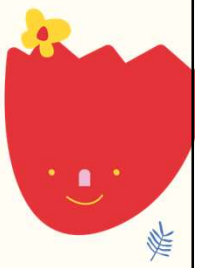
建立孩子自我肯定的法則

- 教導孩子關注身邊的人 、事、物
- 學會多感恩
- 學會讚賞別人及接受別人的讚賞

20

建立孩子自我肯定的法則

- 真誠表達**感受**，說出你的**期望**，並且**相信**孩子有改過的能力
- 「見到你勞作用具在桌上**(希望糾正的行為)**，媽媽有點失望**(感受)**，我希望你在做完勞作之後可以收拾好你的勞作用具**(期望)**」
- 「我相信你下次來做得更好」
- 注意期望需符合幼兒發展



21

建立孩子自我肯定的法則

- 「受到尊重的孩子，也能尊重別人」
- 讓孩子明白每一個人的價值都是一樣的

22

協助孩子培養社交能力

討論社交處境：
如果小朋友唔敢主動識朋友?父母應唔應該幫手?

23

孩子常見的社交難題

24

小朋友在社交發展問題成因

- **行為問題成因**
  - 怕自己在表達期望時被人責備、懲罰，出現退縮或害怕行為
- **情緒問題成因**
  - 要不斷適應外在環境轉變，新刺激令到小朋友感到不安
- **表達能力不足成因**
  - 當小朋友表達能力不足，會影響情緒，用發脾氣的方法去表達自己

25

協助孩子培養社交能力

- 界定問題
  x 標籤/無視/評批孩子能力
- 帶領孩子想方法
- 決定方法
- 示範
- 鼓勵小朋友自己嘗試

26

社交迷思

社交就是有小朋友有很多朋友?

每個人對朋友的需求都不一樣，只要小朋友沒有被孤立或因社交情況而引起情緒，只有數個朋友亦已足夠。

27

提供解決問題的方法

幼兒未必懂得處理不同情境，家長可以預先教導不同的處理問題方法，用繪本或故事形式與孩子討論。

「你看看別人有甚麼感受？」或「你認為他會怎樣想？」「如果小美想和哥哥一起玩玩具，他可以說甚麼?」

常見的幼兒處理社交問題技巧：

- 禮讓他人/有禮貌地提出請求/說出意見/道歉/等待
- 尋找成人幫忙/輪流玩/道謝/有禮貌地拒絕/發問/稱讚別人/接受輸贏

28

面對社交衝突:

- 在社交衝突中分析問題
- 如何面對尷尬場面
- 學習承認自己的錯誤
- 承認自己的錯誤並不是值的羞恥，鼓勵小朋友要有勇氣去面對錯誤

29

給孩子實驗及犯錯的機會

- 讓孩子用自己的方式探索世界，不要迫使孩子一定父母的方式去解決問題
- 在生活中學習
- 從錯誤中學習，印象更深刻
- 引導孩子思考更好的處理方法

30

多作親子溝通

- 安全的實驗場地
- 可作即時的回饋
- 加強孩子的歸屬感和被愛的感覺

31

親子關係如何影響小朋友的社交能力?

32

培養富同理心的孩子

富同理心的孩子懂得欣賞別人的長處，而不感自卑，體諒別人 的困難，樂於助人

33

培養孩子有同理心的法則 1

- 教導孩子在別人的角別思考
  - 「 倘若我是（另一個人），我會否跟他一樣，有同樣的想法?」
  - 了解別人的感受、想法、需要

34

培養孩子有同理心的法則 2

- 教導孩子愛護自己、關注自己的感受
  - 「懂得關注自己感受的孩子，對他人的感受也會特別敏感」

35

培養孩子有同理心的法則 3

- 鼓勵子女表達感受
  - 透過表達自己感受， 讓別人多了解自己，得到更多支援
  - 適當表達感受，減少情緒爆發的情況

36

培養孩子有同理心的法則 3

- 鼓勵子女表達感受
- 提供冷靜方法：深呼吸、數數目、聽音樂
- 暫時離開現場
- 想一想情緒失控的後果。
- 嘗試從不同角度看整件事情
- 尊重別人的個人空間

37

培養孩子有同理心的法則 3

- 鼓勵子女表達感受
- 提供冷靜方法：深呼吸、數數目、聽音樂
- 暫時離開現場
- 想一想情緒失控的後果
- 嘗試從不同角度看整件事情
- 尊重別人的個人空間

38

39

40

打造「社交小達人」

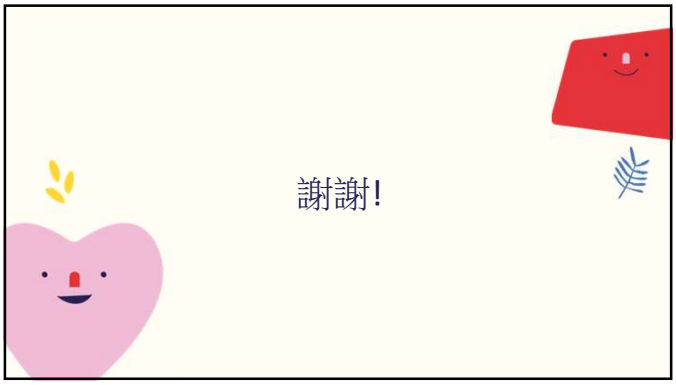
Q & A

41

42

家庭健康教育及輔導中心
壓力速速走 輕鬆笑笑口
營養講座
日期：29/6/2024 (六)
時間：10:00 - 11:00 (早上)
形式：Zoom講座
費用：$30
講座內容:
• 改變飲食，增強抗壓能力
• 預防及紓緩壓力造成的亞健康狀態
• 簡易健康飲食指南
Kitty Leung
Queenie Chan
報名QR Code

43


謝謝!

44