

學齡前兒童

點解兒童要社交

作者：屯門兒童及青少年精神健康服務
青山醫院職業治療師陳惠珊女士
地址：新界屯門屯門醫院日間醫療中心六樓
電話：2454 5871
傳真：2468 6390
出版人：青山醫院精神健康學院
網址：www.imh.org.hk



青山醫院 07/2007 (再版)

© 本刊物任何部份之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

目錄

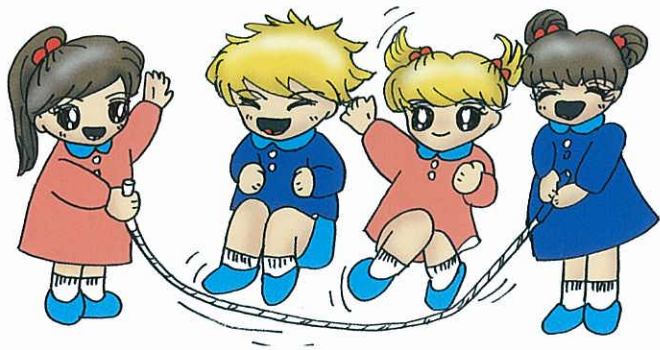


	頁數
1. 點解兒童需要社交	2
2. 學前兒童社交技巧的發展過程	3
3. 學前兒童社交能力不足的成因	6
4. 學前兒童從何學習社交技巧	8
5. 家長對教導兒童社交技巧所擔當的角色	10
6. 教導學前兒童社交技巧的重點	13
7. 我的孩子有社交技巧障礙嗎?	17
8. 發現學前兒童有社交問題應如何求助	19
9. 總結	20



『點解兒童需要社交？』

每一個人都不能夠獨自在這個世界生存，我們每日都會與不同的人溝通或聯繫。兒童也不例外，他們每日都要接觸不同的類型的人，例如家人（包括父母、兄弟、姊妹）、親友、鄰居、老師、同學或者在其他場合遇見的陌生人。兒童要與其他的人交往就必需學習怎樣與人相處，這些與人相處的技巧便是我們所說的社交技巧。懂得適當地運用社交技巧可幫助兒童更了解自己及別人，增加自己的自我形象，使他們更容易結識新朋友及維持人與人之間的關係；從而為將來的性格及心理發展建立良好的基礎。



學前兒童社交技巧的發展過程



學前兒童的社交技巧可按兒童年齡大致劃分如下：

初生至一歲

- 以哭、笑或發出不同的聲音及改變身體姿勢以表達個人情緒
- 認出熟人的面孔及對別人的逗玩有反應
- 聽到自己的名字會有反應
- 開始模仿別人的聲音，例如：「Pa Pa」及「Ma Ma」
- 開始模仿別人的身體動作，例如：拍手、揮手拜拜
- 開始重複會引人注意及發笑的動作

一歲至二歲

- 用手指出想要的事物或拉大人到他想去的地方
- 開始模仿別人的表情及理解別人笑及怒的意思
- 開始利用簡單的短句與人溝通，例如：「打打車車」
- 在引導下開始懂得與別人打招呼，例如：叫「姐姐」、「姨姨」
- 能遵從簡單的口頭指示，例如：在聽到「不準」後會停止動作
- 懂得獨自或與熟悉的成人一起玩耍
- 開始發展平行式遊戲，在朋輩身旁玩耍，但各自玩不同的東西
- 在引導下與另一個孩子一起玩耍
- 會模仿朋輩的動作，例如：模仿對方疊積木



二歲至三歲

- 開始知道有男女不同的性別
- 開始分辨及明白多種不同的面部表情
- 有多種情感的表達，例如：開心、驚慌
- 在引導下懂得說：「唔該」、「多謝」
- 開始懂得選擇想要的東西
- 能自發地玩耍、唱歌及跳舞
- 開始學習與別人分享玩具及食物
- 主動和朋輩玩遊戲
- 開始發展聯合式遊戲，能與二、三個朋輩一同玩耍，分享相同的玩具，例如：玩溜滑梯、盪鞦韆等
- 開始與朋輩玩合作性遊戲，例如：接力傳球
- 在成人引導下，開始與朋輩玩假想性遊戲，例如：餵公仔飲奶、帶公仔散步
- 在成人引導下，開始與朋輩玩集體遊戲，例如：音樂傳球
- 從遊戲中開始懂得輪候及遵守規則



三歲至四歲

- 開始用簡單句子與人溝通，例如：「我想食糖糖」
- 喜歡與人分享自己所有的東西
- 能向父母提出個人要求，例如：穿什麼衣服、買什麼玩具
- 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

四歲至五歲

- 懂得安排別人的活動並發出簡單的指令
- 喜歡炫耀自己
- 懂得對別人表示關心
- 開始製造及創作簡單的遊戲，例如：堆沙遊戲
- 開始玩競爭性遊戲並分辨輸贏，例如：搶尾巴

五歲至六歲

- 懂得選擇自己的朋友及玩伴
- 喜歡與數個朋輩一起玩耍
- 有較多的觀察力，自我控制及獨立處事的能力
- 會遵從成人的意見
- 會自發性地組織簡單的團體遊戲，遊戲的玩法亦較複雜，例如：猜包剪鎚





學前兒童社交能力不足的成因

學前兒童的社交能力不足，大致可歸納為行為問題、情緒問題和表達及溝通能力不足三方面：

行為問題

學前兒童的行為問題，大致可分為退縮性及攻擊性兩種。當兒童表達自己的期望和構思時，遭到別人的責備或懲罰，他們就可能感到退縮或害怕，而出現退縮性行為。兒童如果有退縮行為就會影響他們接納別人的態度，他們不願意與人交往及溝通，更嚴重的會產生自我隔離的情況。根據研究顯示，如果不及早改善兒童退縮的行為，隨著兒童年齡的增長，兒童退縮的表現只會增多而不會減少，他們很難與其他人建立互信的關係。在社交上，他們的表現往往是被動及不合群。

當兒童遇到失敗和挫折而得不到適當的鼓勵及安慰；或者未能適應環境的轉變；又或者是兒童的溝通能力不足，未能用恰當的方法表達自己；兒童就很容易在朋輩中出現攻擊性行為，這些行為可能會傷害自己或傷害他人。有一些不良的行為是兒童在環境中學習到的，他們會從生活中學習到有某些行為模式是可以操縱他們身邊的人，例如：他們有出現攻擊性的行為時，別人就會順從他，這些不良的行為更會被強化。他們很容易變成「小霸王」，做事我行我素，很難與其他人協調，以致他們不能在朋輩的群體中建立融洽的關係。



情緒問題

隨著心智的成長，兒童在三歲以後已開始知道自己是社會的一部份，兒童開始認識到自我以外的世界，他們開始要與其他人交往及相處。在學習相處的過程中，兒童要面對不同的環境轉變，他們開始體驗到各種令人開心、憤怒、挫折、懼怕等感覺，在各種不同的刺激下兒童容易感到不安。他們的表達能力如果不足以表達自己的情緒，或者他們不懂得處理自己的情緒，當和朋輩相處時，他們會出現較多的發脾氣或者會用消極及逃避等態度來表現自己。

表達及溝通能力不足

表達及溝通能力是兒童發展社交技巧的重要元素，兒童到學前階段已發展了一套與人溝通的技巧，兒童運用語言及思考的能力加強了，開始明白與人相處時要保持良好的關係。他們懂得與熟人打招呼，與人對話時會保持眼神接觸，他們亦已懂得發問問題，回應別人的問話，表達自己的意願，又懂得運用身體語言，例如：點頭及微笑來表示明白及開心，知道有朋友的存在，懂得去關心別人的感受及會自發地幫助別人。

兒童的表達及溝通能力不足，就會影響他們個人成長和與其他人建立良好關係的能力，與人交往時得不到社會的認同。如果我們不能夠及早改善兒童的社交問題，就會影響他們的社交能力，他們如果不能與同輩融洽相處，就容易被同輩排斥。他們如果不懂得回應老師的問話，不懂得提出要求及不懂得遵守課堂的規則，在學校及學業上都容易會出現問題。



學前兒童從何學習社交技巧

社交技巧是透過觀察而模仿、遊戲中練習和日常生活中實踐而建立的。

觀察而模仿

兒童會觀察長輩如父母及親友，同輩如兄弟姊妹，朋輩如同年齡的小孩的言行舉動，透過模仿這些言行動作而漸漸轉化為自己的行為。亦由於資訊科技的普及，以及家庭結構的改變，如大家庭聚居轉為小家庭獨立居住，近年兒童亦漸漸較多從電視及其他資訊媒介模仿劇中人物角色的言行舉止，例如：

模仿劇集人物說話的語調及句子，及玩卡通人物玩的玩意等。

遊戲中練習

遊戲在學前兒童的生活中，扮演著不可缺少的角色，遊戲亦是兒童去學習，練習和鞏固與人相處及溝通等社交技巧的最佳舞台。兒童由此練習與人相處、分享、合作、輪候、競爭及解決問題等社交技巧。

日常生活中實踐

兒童的社交技巧經過重複練習及實踐後，他們的技巧便會慢慢地變得純熟，如果兒童不斷地練習，他所學的就會成為習慣，習慣形成後就會變成生活中的一部份。以排隊上班房做例子，兒童初時要老師的提示及編排在隊伍中的先後次序，當每日老師在同樣時間，以同樣的先後次序安排兒童排隊，久而久之兒童在沒有老師的安排下都能在指定的時間以既定的次序排隊，這樣兒童排隊的習慣就形成了。

在學習新技巧的同時，兒童亦開始體驗到良好的行為會得到獎賞，不良的行為會得到懲罰，兒童就會學習到用良好的行為替代不良的行為，或會嘗試用其他有用的方法去取代不良的行為，兒童的經驗不斷累積就能透過歸納法把新學的技能轉化到日常生活上。





家長對教導兒童社交技巧 所擔當的角色



父母的管教會直接影響孩子的心智成長，所以父母應提供孩子一個安全、和諧、有意義及有多種學習機會的環境，並親自引導及鼓勵孩子學習及運用社交技巧。在教導兒童社交技巧的範疇，家長所擔任的角色如下：

提供適當的環境

兒童應懂得在不同的環境下，運用不同的社交技巧，但在兒童未懂得完全把握怎樣做之前，家長應提供不同的社交環境給兒童練習所學習的技巧，例如：家長想孩子學習與其他小孩子一起玩耍及輪候，就應帶孩子到公園與別的孩子玩；如果想教孩子對人要有禮貌，就可以從家裡開始培養他們與人打招呼的習慣。家長要緊記，你們並不是單單提供一個地方給孩子去練習，而是要提供一個有鼓勵及支持的環境，讓孩子成功地學習及運用不同的社交技巧。

令孩子覺得自己所做的是有價值

我們做每件事的背後都一定有不同的推動力，例如：孩子與人打招呼的舉動，可能是因為父母叫他這樣做，又或者是模仿其他人的行為。無論他的行為是從何引起，但當他們明白到恰當地運用社交技巧是會得到別人的回應及認同，例如：他對父母打招呼後，父母會對他的行為表示讚賞，會讚他「乖」，又或者會給他吃糖果。兒童在得到認同後，很自然地會覺得自己所做的是重要的，是有用及有



價值的。所以父母應經常性地對孩子的行為作正面的回應，使孩子明白他所做的是有價值而並非理所當然的，從而幫助強化孩子的行為。

幫助孩子將所學的社交技巧融入生活中

兒童要懂得把學習到的社交技巧在不同時間、地方、環境及面對不同的人物恰當地運用出來。但兒童未必能把在家學到的社交技巧運用到幼稚園，同樣地在幼稚園學到的又未必能融入家中，而且某些技巧只在特定的人物前或情況中才適用，如果用在其他情況就要用其他技巧；例如：兒童在家與父母玩耍時會得到優待禮讓，又可以撒嬌，但與朋輩玩耍時就不會得到同樣的呵護，而且要學習與人分享玩具。兒童敢於對父母作出要求，但就未必敢對其他人如長輩或老師提出請求。所以兒童要學懂在不同的處境下用不同的方式去應對，不要讓兒童習慣性地只在某地方、環境或面對某人時才有良好的社交表現。

為了幫助兒童靈活地將所學得的技巧融入生活中，父母應該在日常生活中給予兒童練習的機會，亦可以帶孩子到不同的地方例如：親友家、遊樂場等，以不同的時間，邀請不同的人物，例如：親友、老師、同學、玩伴等，與孩子一同練習，這樣孩子就能慢慢地累積不同的社交經驗，再綜合和融會所學的新技巧恰當地運用在日常生活當中。





給予適當的回應及獎勵



家長應根據兒童的社交表現作出適當的回應，而回應的內容要正面及具建設性。（家長亦應盡量鼓勵兒童繼續練習新學到的技巧。對於有良好表現的兒童，家長可給予口頭讚賞或物質的獎勵。）

在教導兒童新技巧時賞罰制度的應用其實十分有用，家長可以對兒童的行為作出獎勵或懲罰。家長在實施賞罰制度前，必先了解兒童的喜惡，對於學前兒童給予獎勵比懲罰更為有效，更能引發他們改善行為的動機，亦更能使他們維持良好的表現。

獎勵的方法可以是物質性的，例如：食物或禮物等；而非物質的獎勵可以是帶他們去旅行或給他玩半小時遊戲機等；社交性的獎勵可以是給他微笑、擁抱、親吻或口頭讚賞等。給予獎勵的次數及方式應視乎當時的情況而決定，無形的愛與讚美比有形的物質獎勵更有效、更持久。獎勵的最終目的是希望兒童能在日常生活中自發性地維持良好的社交行為，能夠自我肯定自己的行為，從而建立個人的自信心。

教導學前兒童社交技巧的重點



在學前階段，兒童能透過與人接觸及玩耍來學習社交技巧，兒童在二至三歲開始入讀幼稚園，他們接觸及認識的人多了，亦開始有群體的生活。他們的社交圈子擴大了，就更需要學習

不同的社交技巧來應付不同的需要，與人接觸的時候，我們一個眼神、一個動作或一句說話都會帶給人不同的感受及訊息。我們要教導兒童一些基本態度及技巧去與人溝通及維繫彼此間的關係。教導學前兒童社交技巧的範疇可分為基本社交技巧、溝通技巧、上課技巧及應對技巧四大類：

基本社交技巧

教導兒童非語言的社交技巧。

眼神接觸：

- 與人談話時要眼睛望著對方，保持自然的目光接觸以示尊重。

微笑：

- 說話時保持笑容，能令對方覺得你願意繼續對話。

點頭：

- 在別人說話時點頭，可表示明白及專注。

說話聲量：

- 說話時，聲音太大會容易令人覺得你沒禮貌；聲音太小別人又未必聽得到你的說話，所以說話的聲量要保持適中。



身體距離：

- 人與人的身體距離有很大程度以親疏來介定，對親人會保留最小的身體距離，我們可以互相摟摟抱抱；對老師、鄰居的身體距離又遠一點，我們可以拉拉手；對陌生人就最遠，我們很少有觸碰的機會。在此教導兒童與人保持適當的身體距離，避免與陌生人有過份親熱的舉動。

溝通技巧

教導兒童怎樣以語言與別人溝通。

展開話題：

- 懂得主動與人打招呼，例如：向別人說「你好嗎？」。
- 懂得簡單的自我介紹，例如：介紹自己的姓名、年齡、學校、班級等。

維持話題：

- 懂得回答別人的問話，例如：向別人回答「好！」、「不好！」。
- 懂得表達自己的心意，例如：「我唔想玩車車！」。
- 懂得問簡單的問題，例如：「我想同你一齊玩吹波波，好唔好呀？」。
- 懂得持續話題。



- 要學習集中注意力，聆聽對方說話。
- 懂得與對方輪流對話。
- 懂得欣賞及讚美別人，例如：「你玩遊戲好叻！」

結束話題：

- 懂得在傾談完後，說：「拜拜！」、「下次再見！」。

上課技巧

教導兒童在上課時應有的表現。

專心：

- 要安靜地坐在座位上，眼望老師，留心聽老師的說話。

聽從老師的指示：

- 聽從老師的吩咐，做老師安排的事。

做好自己的工作：

- 要按時做好自己的功課，帶齊上課用品，寫字要整齊等。

遵守規則：

- 要安坐於座位，小息要排隊，不可與同學爭吵、推撞及打架，不可在課室追逐等。



我的孩子有社交技巧障礙嗎？



家長試根據兒童在幼稚園和家中的表現，回答以下問題：

- 遵守幼稚園秩序
- 自動自覺地完成老師分派的工作
- 有不公平事件發生會告訴老師或家人
- 懂得讚賞別人
- 能和其他小朋友玩
- 主動參予集體遊戲
- 懂得在別人前簡單介紹自己
- 容易結識朋友
- 能主動和小朋友交談
- 能邀請小朋友一起玩
- 能適當處理別人的嘲笑
- 和別人意見不合時能控制自己的情緒
- 玩集體遊戲時能接受別人意見
- 懂得輸侯
- 能遵守遊戲規則
- 能接受別人的批評
- 能主動幫助家人
- 能主動收拾自己的玩具



應對技巧

教導兒童怎樣處理問題及尋求其他的解決方法。



控制情緒：

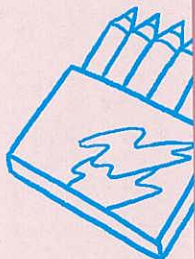
- 當自己覺得不開心，例如：被媽媽責罰；或當感覺憤怒時，例如：無故被同學打應怎樣處理。
- 當自己的要求不被允許，例如：想吃朱古力，但媽媽不允許時應怎樣做。

處理別人的嘲笑：

- 當別人改自己花名，例如：別人叫自己為「四眼仔」、「矮仔」、「肥妹」時，應怎樣做。
- 當別人拿自己的弱點來作笑柄，例如：被人取笑跑步跑得慢時應怎樣做。

應付問題的技巧：

- 當與人發生爭執時，例如：與同學爭玩玩具時應怎樣做。
- 學習面對輸贏，例如：在遊戲中落敗應怎樣面對。
- 當有人想傷害自己的時候應怎樣做。





- 和家人合作，聽從指令
- 遇到困難時會主動提出
- 能表達自己的情緒
- 在陌生的群體中表現自信
- 能冷靜處理父母或老師的責罰
- 受別人喜愛
- 能拒絕不合理的要求
- 會先徵求同意才拿取其他人的物件
- 懂得在電話中對答

如果你發覺自己孩子的社交行為大部份都未能達到以上要求，應開始加倍留意他們的社交行為。



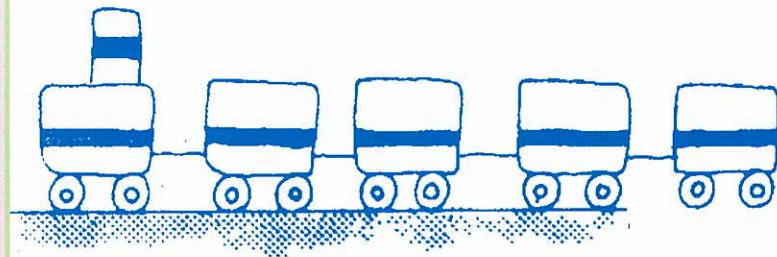
發現學前兒童有社交問題應如何求助



家長如果發現學前兒童有嚴重的社交困難，可經精神科醫生轉介到本港各兒童及青少年精神健康服務中心進行評估及接受訓練。

現提供兒童及青少年精神健康服務的醫院管理局轄下的機構有：

- 青山醫院
- 葵涌醫院
- 油麻地兒童精神科
- 瑪麗醫院
- 聯合醫院
- 大埔那打素醫院





總結

每個人的體格及心智成長都有少許差異，兒童社交技巧的發展亦會因個人或不同的成長環境因素而有所出入，所以在訓練兒童的時候必須先了解他們的發展情況，並根據兒童的發展階段來定立訓練目標及內容。教導學前兒童社交技巧可以用小組或個別的形式進行，亦可以用遊戲的形式作為教學的媒介。幼童的理解能力不足，要他們從理論中學習知識及技能是很困難的，但他們從實際體驗及參與中學習是比較容易，從遊戲中學習亦比較容易能引起兒童的興趣及專注，使他們更樂意參與其中活動，再加上合適的教學技巧及配合適當的獎勵制度，兒童就能在遊戲中吸收及運用新的社交技巧。

家長其實擔當著一個非常重要的角色，兒童往往會模仿家長的言談舉止及待人接物等處世態度，所以家長應在兒童面前做好榜樣。另外，家長可以配合治療師及老師的訓練主題在家中教導及鼓勵兒童實習相關的技巧，跟進兒童的學習進展，以及引導兒童將所學得的社交技巧應用於日常生活之中。