



培養兒童發展系列

社交技巧篇

什麼是社交溝通技巧呢？

在社會上，我們每個人並非一個獨立的個體，人與人之間有着不同的互動和聯繫。兒童隨著身心發展，及透過和身邊不同人的接觸和互動，社交溝通技巧日趨成熟和完善。引導及協助兒童建立良好的社交溝通技巧，有助其人際關係、性格及情緒的發展。一般社交溝通技巧包括以下各方面：

- 語言及非語言溝通能力（如眼神接觸）
- 互動交往能力（如分享、輪候）
- 交談技巧（如引發、回應及持續一來一回的對話）
- 社交認知能力（如理解別人感受、想法和需要，遵從社交規則）
- 建立友誼的能力

有什麼因素會影響兒童的社交發展？

1. 脾性/性格特質：

每個孩子都有與生俱來的脾性特質。有些性格較內斂怕羞，有些則主動外向，活潑開朗。這些脾性特質都會影響每個孩子在社交環境的表現。家長切記不要把孩子與別人比較或揠苗助長，企圖改變他們的性格。



2. 發展階段：

社交能力會隨著孩子的年齡及生活經驗而不斷增強。這些能力與孩子的發展階段，如認知、思維能力、體能及語言能力等息息相關。孩子會透過觀察及模仿身邊的人，學習基本的社交應對技巧和禮儀。例如，兒童會學習及模仿大人早上見到熟悉的人，便點頭打招呼。見到熟悉的人對自己微笑，便會報以微笑或其他身體語言，如揮揮手、點點頭作回應。當孩子長大，語言表達和交談技巧更為成熟時，便會學習與人作一來一回的溝通，表達自己的情感和想法。面對發展遲緩或有其他發展障礙的孩子，家長及照顧者更應從理解孩子的特質入手，學習相應的訓練技巧，以提升孩子的社交認知及溝通技巧。

3. 環境或家庭因素：

在學前階段，孩子學習社交的對象主要是父母及其他照顧者。成人要以身作則，留意自己的言行對孩子的影響。當孩子上學後，朋輩及老師便成為孩子學習及模仿的對象。了解孩子在家庭以外人際相處的表現，循循善誘，便能有效建立孩子良好正面的社交溝通行為。

我的孩子不願意與人打招呼 and 應別人，又沒有興趣和其他小朋友交往，該怎麼辦？

1. 細心了解和觀察、給予具體示範協助：

家長首先要了解孩子的社交困難，有沒有社交意欲；有些孩子有意欲但欠缺技巧和認知能力，便要針對問題所在而採用適切的方法來引導。



2. 教導及鞏固孩子的基本社交互動技巧：

- 對於害羞的孩子，家長不宜操之過急，可鼓勵孩子以他的方法多與別人交往，並讚賞他的努力，循序漸進地讓孩子建立與人交往的信心。
- 家長在家可以和孩子多作一些簡單的互動遊戲，讓他享受互動的樂趣。在生活裡加入一些簡單的交往，如先與熟悉的家人或常見的親友鄰居打招呼，慢慢擴闊到較熟悉的同輩，或邀請表兄弟姊妹到家中作客做玩伴。

3. 擴闊生活經驗，製造社交溝通機會：家長可以為孩子製造社交機會，如邀請其他年紀相近的孩子到家中作客，或參加其他友好同學及朋友的聚會，如生日會等。

4. 建立活動規律、給予足夠預告：家長可事前預告聚會的流程，建立有系統的活動規律，讓孩子有足夠的心理準備。亦可預先教導孩子一些遊戲技巧，讓孩子容易投入。

5. 誘發和強化社交溝通意欲和行為：

- 成人可先透過孩子有興趣的活動，鼓勵孩子多參與。當孩子對其他小朋友的活動感到興趣，開始觀察、表現友善或微笑，接受其他小朋友坐在身邊，甚或樂於分享零食和玩具等，成人便應即時給予正面回應和具體讚賞。
- 可把孩子喜愛的玩具或食物作為誘發孩子主動溝通和表達需要的工具。即使孩子只用動作表示，也應即時給予回應及讚賞。

6. 加強與老師溝通：

- 家長可以與老師多溝通，了解孩子在社交方面的問題。請老師多觀察孩子在學校的表現，從旁引導及與家長商討合適的處理方案。



- 對於害羞的孩子，老師可以安排他們在課堂裡參與合適班務（如派茶點）服務同學，或委派孩子照顧其他年幼的小朋友，協助他們建立良好的自我形象。

7. 切勿過分保護孩子：

家長或老師可安排較內向的孩子坐在較主動的孩子身邊，以帶動相互交談及溝通的機會。切忌過於保護，以免減少孩子表達和發言的機會，弄巧反拙。

我的孩子不明白遊戲規則、聽不明指令，該怎麼辦？

1. **配合能力，示範協助：**家長可配合孩子的能力，降低語言指令及遊戲規則的要求；也可從旁多作示範和協助，加強孩子的參與度和成功感。
2. **運用圖像，加強理解：**家長可以用圖像來提示孩子一些社交規則，從實際生活經驗不斷反覆練習，孩子的社交能力便可慢慢增強。

我的孩子想參與同輩的遊戲，但不懂得如何加入，又不懂與人展開話題，該怎麼辦？

1. **選擇合適對象、建立自信：**家長可教導孩子結交朋友時，選擇溫和友善的同輩作對象，向對方表達友善，如向人微笑，或主動分享小食。
2. **教導基本技巧：**家長可教導孩子加入別人活動的技巧，如先觀察別人的活動和反應，選擇合適時間，向別人表達自己想加入，並等候回應。即使對方拒絕，也教導孩子勇於面對並接受。



我的孩子即使開始能加入到小組，但很快便離群，難以延續話題，該怎麼辦？

1. **觀察問題、引導解難：**家長應慢慢用心觀察及分析孩子與人相處及溝通的問題，而作出改善建議及教導。
2. **學習理解社交處境及規則：**孩子或許不理解別人遊戲或說話背後的意思；或欠缺足夠溝通技巧，未能有效地表達及提出要求；或在參與過程中失去興趣而離群。家長可加強孩子的理解和表達能力，及對社交處境和規則的理解。

我的孩子容易被同輩欺負，被人故意戲弄也不知道，又不懂解決和面對，該怎麼辦？

1. **了解事情始末、勿過份武斷：**家長需要先了解事情發生的始末，來龍去脈，不要過分主觀和武斷。要看看是個別事件，或是屢次出現的欺凌事件，並了解孩子對事件的感受和看法。
2. **運用角色扮演、建立同理心：**家長可聯同家中成員與孩子進行角色扮演，讓他從不同角度了解各人的處境和想法，從中協助他找出解決問題的方法。
3. **學習解難能力：**家長可按孩子的能力分析和討論不同解決方法的利弊，與他一起選取最合適的方法。鼓勵孩子若再遇上類似的情況，主動告知大人，一同解決。
4. **運用視覺策略、加強理解：**對於年幼、表達或理解能力較弱的孩子，有時更需要用繪畫或其他視覺提示，來協助孩子表達和理解。



我的孩子喜歡指揮他人，什麼事都要管，遇著不對的事，更會直斥其非，比較自我中心，不喜歡分享，別的孩子都不喜歡他，該怎麼辦？

1. **領導才能的培訓：**若果孩子對很多事情有意見，可以先欣賞他勇於提出意見，再教導他如何在合適的時間以合宜的說話將他的意見表達出來。
2. **問題分輕重：**教導孩子將問題分輕重，並就處境討論合適的應對方法，例如那些事情可以忽略，那些可有禮地告訴對方，那些需要告訴大人處理等等。
3. **同理心的建立：**與孩子討論別人可能有的感受，可透過角色扮演，幫助孩子設身處地體會別人的感受。按著孩子的年紀，讓孩子漸漸明白每個人對事物的看法有所不同，而這些看法都可能是正確的，避免孩子變得自以為是。
4. **體會分享的樂趣：**家長可預備足夠的物資(例如食物、玩具、手工材料等)，先讓孩子嘗試在有餘的情況下分享，誘導他發現並道出與人分享的樂趣，再逐步擴展至有限的物資上。

我的孩子對遊戲或比賽的輸贏看得很重，輸了會大發脾氣，甚至拒絕再參與，該怎麼辦？

1. **玩一些快贏快輸的遊戲：**讓孩子習慣有贏有輸的感覺，亦習慣輸了可以重來。
2. **重視過程多於結果：**在進入活動前，家長先與孩子說明你欣賞的好行為，例如積極參與、遵守規則、享受過程的樂趣、不怕輸、再接再勵等，活動後可就這些表現作檢討，避免只看重結果。



3. **學習體育精神：**家長可透過與孩子一起閱讀書本或其他媒體，表示欣賞那些展現體育精神的人。
4. **家長的身教：**家長可向孩子示範如何面對成功及失敗。

每當參與集體遊戲時，我的孩子總是在搗亂，不聽從指示或不理會規則，該怎麼辦？

1. **限制集體活動的人數：**家長可由兩至三個孩子的小組活動開始，預備充足的人手管理秩序，能隨時暫停孩子的活動。
2. **活動的時間不宜過長：**避免孩子因情緒過度高漲或疲倦而變得不合作。
3. **獎罰分明：**在進入活動前，先與孩子說明好行為的獎勵及不合作的後果，密切觀察他的良好表現並給予鼓勵，當有不合作的表現時，應立即提醒，再犯規便要執行後果（如暫停活動等）。

我的孩子經常與同輩發生衝突，有時大哭，有時動手，擔心他不小心傷害到自己或他人，該怎麼辦？

1. **學習解難：**家長可多與孩子討論他遇到的問題，引導孩子想出更多的解難方法及分析每個方法的利弊，透過角色扮演練習如何應對。
2. **學習情緒管理：**提升孩子觀察自己情緒的能力，在情緒未到達頂點時，找出一些合用的方法降溫，例如深呼吸、數數目、離開現場一會、避免直接衝突等，冷靜過後再用說話清楚表達。
3. **忍耐力的鍛鍊：**衝動及欠耐性的孩子較容易與人發生衝突，家長平日可延遲滿足孩子的要求，例如告訴孩子如他能多等五分鐘，就能獲得比原有更多的獎賞/好處。經過多次成功後，家長可逐漸延長需要等候的時間。



我的孩子好像不察覺或毫不在乎別人的感受，看見別人不高興或受苦時，還是繼續鬧著玩，該怎麼辦？

1. **同理心的建立：**從觀察面部表情圖片到真實相片，教導孩子留意別人的眉頭眼額，從而明白別人的感受，再想想別人當下的期望。
2. **讓高漲的情緒降溫：**提升孩子對自己興奮情緒的覺察，在情緒未到達頂點時，找出一些合用的方法降溫，有需要時帶孩子離開人群，冷靜一下。

參考資料及更多閱讀：

1. 陳惠珊 (2014)。學齡前兒童的社交技巧及能力。香港教育城網頁。
2. 陳惠珊 (2014)。教導學齡前兒童社交技巧。香港教育城網頁。
3. (原載於《「花萼行動」精神健康教育資料系列：學齡前兒童 - 點解兒童要社交》(青山醫院精神健康學院, 2007)。
4. 香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務(2008)。兒童身心全面發展服務 學前兒童發展及行為處理- 幼師參考資料套。
5. 姜源妮博士(2012)。孩子扭計點算好心理學家拆解孩子的問題。世界出版社。
6. 丹尼爾·席格, 蒂娜·布萊森 (2016)。教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖, 而是他的左右腦處於分裂的狀態！(0-12歲全腦情緒教養法)。地平線文化。
7. 解難四步曲：教導幼兒掌握解難能力(2021)。香港教育大學情社小百科 (3 EsProject)網頁。
(<http://3esproject.eduhk.hk/tc/infodetails.php?infoid=106&infoCat=2&userCat=0>)
8. Briggs, N., & Shea, D. (2010). How to make and keep friends. Tips for kids to overcome 50 commons social challenges. CreateSpace Independent Publishing Platform.
9. Denham, S. A., & Brown, C. (2010). Play nice with others: Socio-emotional learning and academic success. Early Education and Development, 21, 652-680.
10. Gloeckler, L., & Cassell, J. (2012). Teacher practices with toddlers during social problem solving opportunities. Early Childhood Education Journal, 40, 251-257.
11. Siegel, D., Bryson. (2012). The Whole-Brain Child: 12 strategies to nurture your child's developing mind. Scribe Publications.



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2021年7月版©版權所有

