



培养儿童发展系列

社交技巧篇

什么是社交沟通技巧呢？

在社会上，我们每个人并非一个独立的个体，人与人之间有着不同的互动和连系。儿童随着身心发展，及透过和身边不同人的接触和互动，社交沟通技巧日趋成熟和完善。引导及协助儿童建立良好的社交沟通技巧，有助其人际关系、性格及情绪的发展。一般社交沟通技巧包括以下各方面：

- 语言及非语言沟通能力（如眼神接触）
- 互动交往能力（如分享、轮候）
- 交谈技巧（如引发、回应及持续一来一回的对话）
- 社交认知能力（如理解别人感受、想法和需要，遵从社交规则）
- 建立友谊的能力

有什么因素会影响儿童的社交发展？

1. 脾性/性格特质：

每个孩子都有与生俱来的脾性特质。有些性格较内敛怕羞，有些则主动外向，活泼开朗。这些脾性特质都会影响每个孩子在社交环境的表现。家长切记不要把孩子与别人比较或揠苗助长，企图改变他们的性格。



2. 发展阶段：

社交能力会随着孩子的年龄及生活经验而不断增强。这些能力与孩子的发展阶段，如认知、思维能力、体能及语言能力等息息相关。孩子会透过观察及模仿身边的人，学习基本的社交应对技巧和礼仪。例如，儿童会学习及模仿大人早上见到熟悉的人，便点头打招呼。见到熟悉的人对自己微笑，便会报以微笑或其他身体语言，如挥挥手、点点头作响应。当孩子长大，语言表达和交谈技巧更为成熟时，便会学习与人作一来一回的沟通，表达自己的情感和想法。面对发展迟缓或有其他发展障碍的孩子，家长及照顾者更应从理解孩子的特质入手，学习相应的训练技巧，以提升孩子的社交认知及沟通技巧。

3. 环境或家庭因素：

在学前阶段，孩子学习社交的对象主要是父母及其他照顾者。成人要以身作则，留意自己的言行对孩子的影响。当孩子上学后，朋辈及老师便成为孩子学习及模仿的对象。了解孩子在家庭以外人际相处的表现，循循善诱，便能有效建立孩子良好正面的社交沟通行为。

我的孩子不愿意与人打招呼和应别人，又没有兴趣和其他小朋友交往，该怎么办？

1. 细心了解和观察、给予具体示范协助：

家长首先要了解孩子的社交困难，有没有社交意欲；有些孩子有意欲但欠缺技巧和认知能力，便要针对问题所在而采用適切的方法来引导。



2. 教导及巩固孩子的基本社交互动技巧：

- 对于害羞的孩子，家长不宜操之过急，可鼓励孩子以他的方法多与别人交往，并赞赏他的努力，循序渐进地让孩子建立与人交往的信心。
- 家长在家可以和孩子多作一些简单的互动游戏，让他享受互动的乐趣。在生活里加入一些简单的交往，如先与熟悉的家人或常见的亲友邻居打招呼，慢慢扩阔到较熟悉的同辈，或邀请表兄弟姊妹到家中作客做玩伴。

3. 扩阔生活经验，制造社交沟通机会：家长可以为孩子制造社交机会，如邀请其他年纪相近的孩子到家中作客，或参加其他友好同学及朋友的聚会，如生日会等。

4. 建立活动规律、给予足够预告：家长可事前预告聚会的流程，建立有系统的活动规律，让孩子有足够的心理准备。亦可预先教导孩子一些游戏技巧，让孩子容易投入。

5. 诱发和强化社交沟通意欲和行为：

- 成人可先透过孩子有兴趣的活动，鼓励孩子多参与。当孩子对其他小朋友的活动感到兴趣，开始观察、表现友善或微笑，接受其他小朋友坐在身边，甚或乐于分享零食和玩具等，成人便应实时给予正面响应和具体赞赏。
- 可把孩子喜爱的玩具或食物作为诱发孩子主动沟通和表达需要的工具。即使孩子只用操作表示，也应实时给予回应及赞赏。

6. 加强与老师沟通：

- 家长可以与老师多沟通，了解孩子在社交方面的问题。请老师多观察孩子在学校的表现，从旁引导及与家长商讨合适的处理方案。



- 对于害羞的孩子，老师可以安排他们在课堂里参与合适班务（如派茶点）服务同学，或委派孩子照顾其他年幼的小朋友，协助他们建立良好的自我形象。

7. 切勿过分保护孩子：

家长或老师可安排较内向的孩子坐在较主动的孩子身边，以带动相互交谈及沟通的机会。切忌过于保护，以免减少孩子表达和发言的机会，弄巧反拙。

我的孩子不明白游戏规则、听不明指令，该怎么办？

1. **配合能力，示范协助：**家长可配合孩子的能力，降低语言指令及游戏规则的要求；也可从旁多作示范和协助，加强孩子的参与度和成就感。
2. **运用图像，加强理解：**家长可以用图像来提示孩子一些社交规则，从实际生活经验不断反复练习，孩子的社交能力便可慢慢增强。

我的孩子想参与同辈的游戏，但不懂得如何加入，又不懂与人展开话题，该怎么办？

1. **选择合适对象、建立自信：**家长可教导孩子结交朋友时，选择温和友善的同辈作对象，向对方表达友善，如向人微笑，或主动分享小食。
2. **教导基本技巧：**家长可教导孩子加入别人活动的技巧，如先观察别人的活动和反应，选择合适时间，向别人表达自己想加入，并等候响应。即使对方拒绝，也教导孩子勇于面对并接受。



我的孩子即使开始能加入到小组，但很快便离群，难以延续话题，该怎么办？

1. **观察问题、引导解难：**家长应慢慢用心观察及分析孩子与人相处及沟通的问题，而作出改善建议及教导。
2. **学习理解社交处境及规则：**孩子或许不理解别人游戏或说话背后的意思；或欠缺足够沟通技巧，未能有效地表达及提出要求；或在参与过程中失去兴趣而离群。家长可加强孩子的理解和表达能力，及对社交处境和规则的理解。

我的孩子容易被同辈欺负，被人故意戏弄也不知道，又不懂解决和面对，该怎么办？

1. **了解事情始末、勿过份武断：**家长需要先了解事情发生的始末，来龙去脉，不要过分主观和武断。要看看是个别事件，或是屡次出现的欺凌事件，并了解孩子对事件的感受和看法。
2. **运用角色扮演、建立同理心：**家长可联同家中成员与孩子进行角色扮演，让他从不同角度了解各人的处境和想法，从中协助他找出解决问题的方法。
3. **学习解难能力：**家长可按孩子的能力分析和讨论不同解决方法的利弊，与他一起选取最合适的方法。鼓励孩子若再遇上类似的情况，主动告知大人，一同解决。
4. **运用视觉策略、加强理解：**对于年幼、表达或理解能力较弱的孩子，有时更需要用绘画或其他视觉提示，来协助孩子表达和理解。



我的孩子喜欢指挥他人，什么事都要管，遇着不对的事，更会直斥其非，比较自我中心，不喜欢分享，别的孩子都不喜欢他，该怎么办？

1. **领导才能的培训：**若果孩子对很多事情有意见，可以先欣赏他勇于提出意见，再教导他如何在合适的时间以合宜的说话将他的意见表达出来。
2. **问题分轻重：**教导孩子将问题分轻重，并就处境讨论合适的应对方法，例如那些事情可以忽略，那些可有礼地告诉对方，那些需要告诉大人处理等等。
3. **同理心的建立：**与孩子讨论别人可能有的感受，可透过角色扮演，帮助孩子设身处地体会别人的感受。按着孩子的年纪，让孩子渐渐明白每个人对事物的看法有所不同，而这些看法都可能是正确的，避免孩子变得自以为是。
4. **体会分享的乐趣：**家长可预备足够的物资(例如食物、玩具、手工材料等)，先让孩子尝试在有余的情况下分享，诱导他发现并道出与人分享的乐趣，再逐步扩展至有限的物资上。

我的孩子对游戏或比赛的输赢看得很重，输了会大发脾气，甚至拒绝再参与，该怎么办？

1. **玩一些快赢快输的游戏：**让孩子习惯有赢有输的感觉，亦习惯输了可以重来。
2. **重视过程多于结果：**在进入活动前，家长先与孩子说明你欣赏的好行为，例如积极参与、遵守规则、享受过程的乐趣、不怕输、再接再厉等，活动后可就这些表现作检讨，避免只看重结果。



3. **学习体育精神：**家长可透过与孩子一起阅读书本或其他媒体，表示欣赏那些展现体育精神的人。
4. **家长的身教：**家长可向孩子示范如何面对成功及失败。

每当参与集体游戏时，我的孩子总是在捣乱，不听从指示或不理会规则，该怎么办？

1. **限制集体活动的人数：**家长可由两至三个孩子的小组活动开始，预备充足的人手管理秩序，能随时暂停孩子的活动。
2. **活动的时间不宜过长：**避免孩子因情绪过度高涨或疲倦而变得不合作。
3. **奖罚分明：**在进入活动前，先与孩子说明好行为的奖励及不合作的后果，密切观察他的良好表现并给予鼓励，当有不合作的表现时，应立即提醒，再犯规便要执行后果（如暂停活动等）。

我的孩子经常与同辈发生冲突，有时大哭，有时动手，担心他不小心伤害到自己或他人，该怎么办？

1. **学习解难：**家长可多与孩子讨论他遇到的问题，引导孩子想出更多的解难方法及分析每个方法的利弊，透过角色扮演练习如何应对。
2. **学习情绪管理：**提升孩子观察自己情绪的能力，在情绪未到达顶点时，找出一些合用的方法降温，例如深呼吸、数数目、离开现场一会、避免直接冲突等，冷静过后再用说话清楚表达。
3. **忍耐力的锻炼：**冲动及欠耐性的孩子较容易与人发生冲突，家长平日可延迟满足孩子的要求，例如告诉孩子如他能多等五分钟，就能获得比原有更多的奖赏/好处。经过多次成功后，家长可逐渐延长需要等候的时间。



我的孩子好像不察觉或毫不在乎别人的感受，看见别人不高兴或受苦时，还是继续闹着玩，该怎么办？

1. **同理心的建立：**从观察面部表情图片到真实相片，教导孩子留意别人的眉头眼额，从而明白别人的感受，再想想别人当下的期望。
2. **让高涨的情绪降温：**提升孩子对自己兴奋情绪的觉察，在情绪未到达顶点时，找出一些合用的方法降温，有需要时带孩子离开人群，冷静一下。

参考数据及更多阅读：

1. 陈惠珊 (2014)。学龄前儿童的社交技巧及能力。香港教育城网页。
2. 陈惠珊 (2014)。教导学龄前儿童社交技巧。香港教育城网页。
3. (原载于《「花萼行动」精神健康教育数据系列：学龄前儿童 - 点解儿童要社交》(青山医院精神健康学院, 2007)。
4. 香港特别行政区政府卫生署家庭健康服务(2008)。儿童身心全面发展服务 学前儿童发展及行为处理- 幼师参考数据套。
5. 姜源妮博士(2012)。孩子扭计点算好心理学家拆解孩子的问题。世界出版社。
6. 丹尼尔. 席格, 蒂娜. 布莱森 (2016)。教孩子跟情绪做朋友：不是孩子不乖, 而是他的左右脑处于分裂的状态！(0-12岁全脑情绪教养法)。地平线文化。
7. 解难四步曲：教导幼儿掌握解难能力(2021)。香港教育大学情社小百科 (3 EsProject)网页。
(<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.



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版©版权所有

