



# 兒童社交情緒能力



## 什麼是自我情緒調節？

自我情緒調節是指能夠瞭解並掌控自己的行為以及您對發生於您周遭之情緒和事物的反應。

其中包括能夠：

- 調節對強烈情緒的反應，例如挫折、興奮、憤怒及難為情
- 在令人感到興奮或沮喪的事情發生之後冷靜下來
- 專注於某項任務上
- 將注意力重新拉回到新的任務上
- 控制衝動
- 擁有協助自己與他人和平相處的行為舉止



## 自我情緒調節能力發展的方式與時間：

兒童可透過溫暖且有互動反應的人際關係來發展自我情緒調節能力。

他們也會透過觀察身邊的大人發展自我情緒調節能力。

自我情緒調節能力是從兒童在嬰兒時期便開始發展。此能力在幼兒及學齡前期發展最快，但在成年後仍會持續發展。

舉例來說，寶寶可能會吸手指來尋求慰藉，或者可能會在不想被關注或感到疲累時將目光從照顧者身上移開。

幼兒在想吃東西和想玩玩具時可以稍微等一下。但如果幼兒真的非常想玩某樣玩具，其可能還是會從別的孩子手中將該玩具搶過來。而當幼兒心中充滿強烈情緒時，其便會鬧脾氣。

學齡前兒童開始知道該如何和其他孩童一起玩耍，並瞭解別人對自己的期望。舉例來說，如果您在看電影，學齡前兒童可能會試圖輕聲說話。

## 建議

- 為您的孩子培養瞭解和控制情緒的技巧。
- 針對幼兒和學齡前兒童使用冷靜策略。
- 預想遇到挑戰的情況，年紀較小的兒童在此類情況下可能會難以保持良好的行為舉止。
- 當您的孩子展現自我情緒調節能力並能夠應對困難情況時，請讚美您的孩子。
- 試著為您孩子樹立自我情緒調節的榜樣。

## 為何社交情緒能力十分重要？

擁有豐富詞彙可以表達情緒的兒童：

- 較能容忍挫折
- 較少與人起爭執
- 較少發生破壞性行為
- 健康狀況較佳
- 較少感到寂寞
- 較少發生衝動行為
- 專注力較佳
- 學業成績較好

## 更多建議：

- 透過溫暖且一致的回應來培養與孩子間穩固且彼此信任的依附關係
- 鼓勵孩子發展並強化各種技能；設定限制

## 5種社交情緒技巧：

- 自我意識
- 自我管理
- 社會意識
- 人際關係技巧
- 決策能力

