

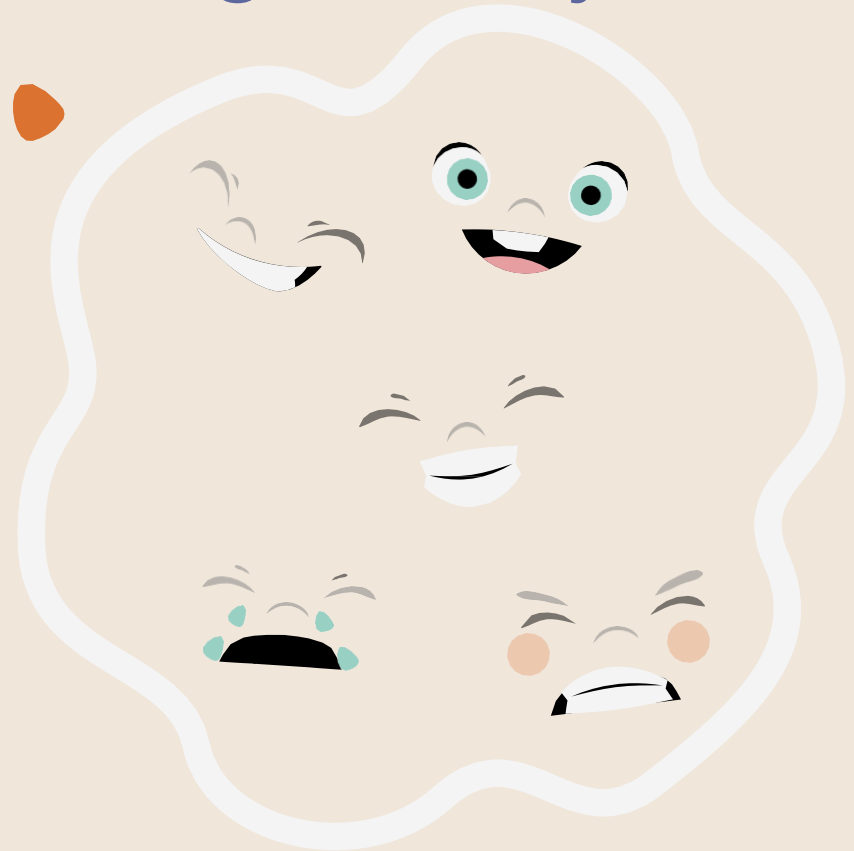


嬰幼兒社會發展的引導 與誘發技巧實務-初階

國✉清華大學幼兒教育學
系兼任助理教授林宜慧

March 23 2024

How are you feeling today?

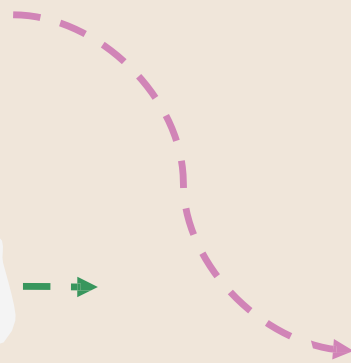
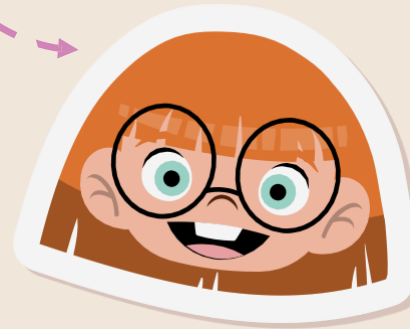


Match the feeling with the face

HAPPY

ANGRY

EXCITED





講座大綱



01

嬰幼兒社會發展行為表現的覺察與認識



02

嬰幼兒社會情緒活動體驗與討論



03

促進嬰幼兒社會發展的引導實作分享






嬰幼兒社會發展行為表現的覺察與認識



人類與其他動物最為明顯的差異

人是群聚的動物。在與他人互動的歷程中，我們得以認識自己，同時也學習觀察別人，在一次又一次正確或者錯誤的練習中，逐漸展現出更為豐富的社會互動行為。而複雜的社會性行為，正是人類與其他動物最為明顯的差異。



影響社會性行為的發展的因素

許多因素都可能影響社會性行為的發展，包括自我的天生氣質、情緒以及認知發展歷程、環境當中與父母親的依附關係、成長過程中觀察到的模仿對象（例如：媽媽都是怎樣跟爸爸互動的）、行為的被增強與削弱（例如：搶別人的玩具會被打、分享好吃的食物會被人喜歡）、文化的衝擊（例如：男生哭的時候被笑軟弱）等。

幼兒社會發展的重要性

幼兒從出生後的成長發展過程，就鑲嵌在多元的人際互動 (如：親子、手足、玩伴、朋友、師生等) 脈絡中，在日常生活中也自然地展現與感受各式的情緒經驗；但是，成人對於**幼兒社會能力**之關注，似乎總有些**不如幼兒的認知學習表現**。然而，近年來因情緒失控而致傷害的新聞事件日益增多，使得幼兒的社會情緒能力逐漸成為家庭教養與學校教育更加關注的重要議題。

個體在嬰幼兒時期的**社會與情緒能力**，不僅影響其當下的人際互動傾向與心理情緒調適(Denham et al., 2003)，甚至與個體往後的適應後果亦有長久的關聯性。例如，過去研究發現，**個體早期的情緒發展影響其日後之情緒調節能力 (Bariola et al., 2011)、外化性行為問題** (Rydell et al., 2003)；在紐西蘭為期32年的縱貫研究也發現，兒童或青少年時期的社交連結 (social connectedness) 能力，相較其學業成就表現，更能預測之後在成人階段的社會參與、正向問題解決因應策略、利社會行為等幸福感 (well-being) 程度之表現 (Olsson et al., 2013)；可見社會情緒能力對於個體長期之發展與適應結果的深遠影響。

影響幼兒社會行為發展的因素



幼兒的社會性行為發展

幼兒年齡

特徵

5-6個月

- 展現出社會性微笑以及豐富的眼神互動
- 表現出喜歡與不喜歡的行為反應（例如：看到牛奶有興奮表情、或轉頭不喝牛奶）
- 會伸手期待照顧者擁抱

1歲

- 對照顧者和陌生人有截然不同的反應
- 對於叫喚自己的名字有明確反應
- 開始展現出許多模仿行為
- 展現出分享式的注意力，可以用手勢表達需求（如媽媽指向旁邊的玩具時，孩子會轉頭過去看）
- 可以理解躲貓貓的樂趣

幼兒的社會性行為發展

幼兒年齡

特徵

2歲

- 跟主要照顧者分開有較強的分離焦慮
- 情緒不僅受到他人的影響，也稍微可以理解他人的情緒
- 可以服從簡單的要求，會注意其他小朋友的遊戲並展現興趣，但較多屬於平行互動，或是短暫的追來追去
- 遇到挫折時會跟主要照顧者撒嬌或者請求幫忙

幼兒的社會性行為發展

幼兒年齡

特徵

3歲半

- 運用說話及手勢跟他人溝通，展現出明確的要求或拒絕
- 會嘗試加入其他小朋友的遊戲，有較多的互動，可以學習輪流、分享
- 分離焦慮以及對陌生人的焦慮會逐漸下降
- 對於父母有較多的獻寶以及取悅行為

幼兒的社會性行為發展

幼兒年齡

特徵

3-6歲

- 了解自己的行為所帶來的後果，控制行為的能力逐漸提升
- 跟同儕玩的遊戲較為豐富，包括家家酒、角色扮演
- 玩遊戲時會嘗試與同儕協調與妥協，也可能因不滿而吵架

引用自《華人育兒百科》

嬰幼兒是社會情緒發展的重要時期

早期研究也發現個體早期的情緒發展會影響個體往後的情緒調節能力，甚至外化行為等問題，國外有學者研究在嬰幼兒時期時的社會情緒能力不僅會影響當時的人際互動、心理、情緒調適，甚至個體幼年的社會情緒能力與往後的適應情形有關連性，因此社會情緒能力對於個體長期之發展與適應結果的深遠影響，幼兒時期發展良好的情緒能力可以更合適的調節自身情緒與合宜的做出符合社會大眾所期待的回應與行為，進而持續引發良好的社會能力與互動。

社會與情緒能力之發展

社會能力 (social competence) 是指個體能在不同環境脈絡的社會互動，於實踐個人目標之外，又能與他人維持正向人際關係的能力 (Rubin & Rose-Krasnor, 1992)。此定義反映出社會能力包含了「自我」面向的指標—即個體在人際互動中，能成功達成自己的目標及獲得效能感;也包含「他人」面向的指標—即個體能與同儕及成人有良好的關係、能在人際團體中取得適當的位置、能表現出符合社會期待的社交行為 (Rose-Krasnor, 1997)。

學前幼兒的社會發展

從心理社會發展階段來看，學前幼兒正嘗試達成個人自主性 (autonomy) 與自發性 (initiative) 的發展任務 (Erikson, 1950)，即幼兒開始學習自己穿衣服、自己吃飯等，也開始想要表達自己的意見、有自己想要去做的事。雖然學前幼兒的社會互動脈絡仍以家庭為主，但幼兒亦開始有機會與年齡相仿的幼兒一起遊玩互動，顯示學前幼兒亦開始面臨必需平衡自我與他人需求之社會能力的展現。

1~12歲兒童社會情緒發展里程碑

年齡	情緒表達	家長回饋技巧
1-2歲	開始產生選擇性依附、享受與人的情緒交流、有模仿行為等。	幫孩子表達他的情緒想法、察覺並主動回應孩子的各種表達。
2-4歲	能察覺旁人的情緒和動作並做出回應、能理解和遵守簡單的團體規則、情緒變化很快，越來越知道自己與他人不同等。	溝通時讓孩子有選擇權、幫孩子把情緒經驗說出來，並協助釐清原因。

4-5歲

在引導下能與人分享、解決衝突、能夠主動向他人討論和溝通、開始會表達內疚、羞愧等情緒。

多參與戲劇性遊戲或扮演遊戲、鼓勵孩子主動探索環境，挫折時提供協助和安慰。

5-12歲

逐漸瞭解現實與想像不同、對自身價值容易動搖、運用溝通處理問題及調節情緒，並能清楚表達需求。

需多專心跟孩子互動和對話、大人做錯事時要適時道歉。

情緒能力三個重要元素

- **情緒感受**：許多研究聚焦於個體的情緒覺察 (emotional awareness) 能力，即個體能夠精確地辨識自己與他人具有不同或多重情緒的程度。
- **情緒表達**：是指個體透過臉部表情、聲音、肢體與活動等方式，展現其情緒狀態的過程。
- **情緒理解**：是指個體能運用情境或表情線索，以辨別特定的情緒狀態，並能了解引發該情緒的起因。

關係發展系統

(Relational Developmental Systems, RDS)

在討論個體發展或適應情形時，不可忽略個人本身因素、環境脈絡因素，以及兩者相互影響的交互作用結果。

- **個人因素**：嬰幼兒本身的認知、語言或動作技能等，皆是影響其社會與情緒發展的可能原因。
- **環境脈絡因素**：個體的父母教養、家庭社經地位、同儕關係、或文化背景等，也都是可能影響個體社會及情緒能力之重要因素。



嬰幼兒社會情緒活動體驗與討論

嬰幼兒社會情緒活動體驗：表情模仿秀

寶寶的情緒發展除「情緒表達」之外，還包括「情緒辨識」與「調節情緒」。新生兒就能表現出厭惡、滿足、苦惱等情緒，三個月後逐漸能分辨喜悅與悲傷；四~六個月時分辨表情的能力會更進步，情緒表情也愈來愈明顯，而模仿秀就是能引導寶寶辨識情緒的小遊戲。

能力培養：認知、社會、情緒

適玩年齡：4~6個月

環境準備：鏡子，浴室洗臉台前、或穿衣鏡前等大鏡面尤佳

遊戲步驟：

1. 保姆抱著寶寶站在鏡子面前，讓孩子看見鏡中的自己與照顧者。
2. 吸引寶寶注意鏡子中出現的人物。如指著鏡子問寶寶：「你看，這是誰啊？」並觀察寶寶的反應。
3. 還可引導寶寶認識鏡中的五官。如用寶寶的手碰寶寶的鼻子，告訴他「這是寶寶的鼻子」，或是用寶寶的手碰保姆的耳朵，告訴他「這是媽媽的耳朵」。
4. 保姆也可以在鏡中做出各種動作或不同表情給寶寶看。若寶寶對鏡中人有反應，則給予鼓勵，也讓寶寶從照顧者的臉上，學會認識人的不同表情蘊含不同意義。

嬰幼兒社會情緒活動體驗：情緒臉譜

材料

自製情緒臉譜圖卡 / 小槌子

1. 家長拍下自己的照片，或從網路圖片搜集情緒臉譜，平常可以貼起來，教孩子辨認表情及情緒。
2. 可以問孩子一些情境題，例如：「小花的冰淇淋還沒吃就掉地上了，小花的心情是？」請他從情緒圖卡中找出較可能的情緒，用小槌子在卡片上敲一下。
3. 家長可以表演臉譜中的表情，請孩子用小槌子去敲出相同的圖卡。





開心

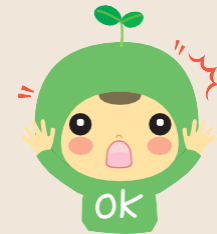
生氣

難過

興奮

害怕

驚訝



ACTIVITIES

促進嬰幼兒社會發展的引導實作分享

實作與分享

1. 請思考在您目前托育的幼兒（們）中，您認為他（們）最需要協助發展的社會情緒能力為何？並請先思考，您規劃設計什麼活動協助您目前托育的幼兒（們）？
2. 請找一位夥伴，分享您目前托育的幼兒（們）待促進的社會情緒能力的活動，並聆聽夥伴給您的建議，與自己有何不同？
3. 簡短寫下您對這些做法的省思。



在家帶領幼兒進行初步的社會情緒學習SEL (Social Emotional Learning)

國✉清華大學幼兒教育學
系兼任助理教授林宜慧



大綱



01

從自己出發：保母的社會情緒學習



02

社會情緒學習 (SEL) 的認識



03

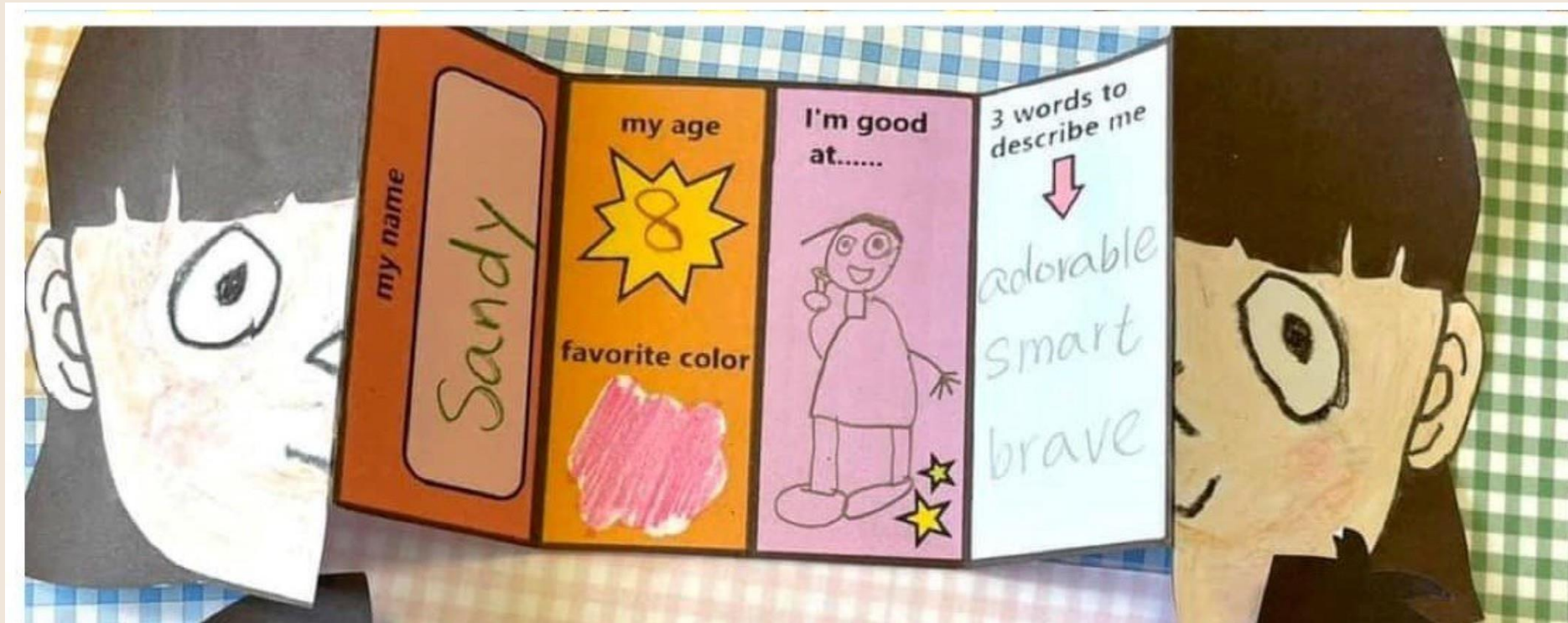
運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作



從了解自己開始

了解自己的情緒之外，「我」還是一個怎樣的人呢？從外觀上，我長得如何呢？眼睛是長的還是圓形？鼻子是尖尖的還是圓圓的？我的喜好是什麼？我喜歡長頭髮還是短髮？我喜歡哪些運動呢？我喜歡夏天還是冬天？等問題。

我們可以從各種不同的角度慢慢蒐集關於自己的拼圖，每次認識了一個新的特質，就可以紀錄在檔案上，從這樣的紀錄歷程中，可以讓自己對「自己」更有擁有感，也更有自信。





my name

Liam

my age

5

favorite color



I'm good at.....



3 words to describe me



gentle
strong
happy

先從社會情緒談起

社會情緒是指取決於他人思想、感情、行動的情緒。常見情緒有羞恥、尷尬、內疚、同情、嫉妒、驕傲等，這些社會情緒也被稱為道德情緒，因為部分感受發揮了道德作用。過去的研究發現，兒童大概在2至3歲，開始可以表達內疚和悔恨等情感。

大腦在經驗學習上的改變能力與改變所需的努力，兒童時期是關鍵。如果能從小培養SEL的能力，將有助未來的發展。

社會情緒學習 (SEL) 的認識

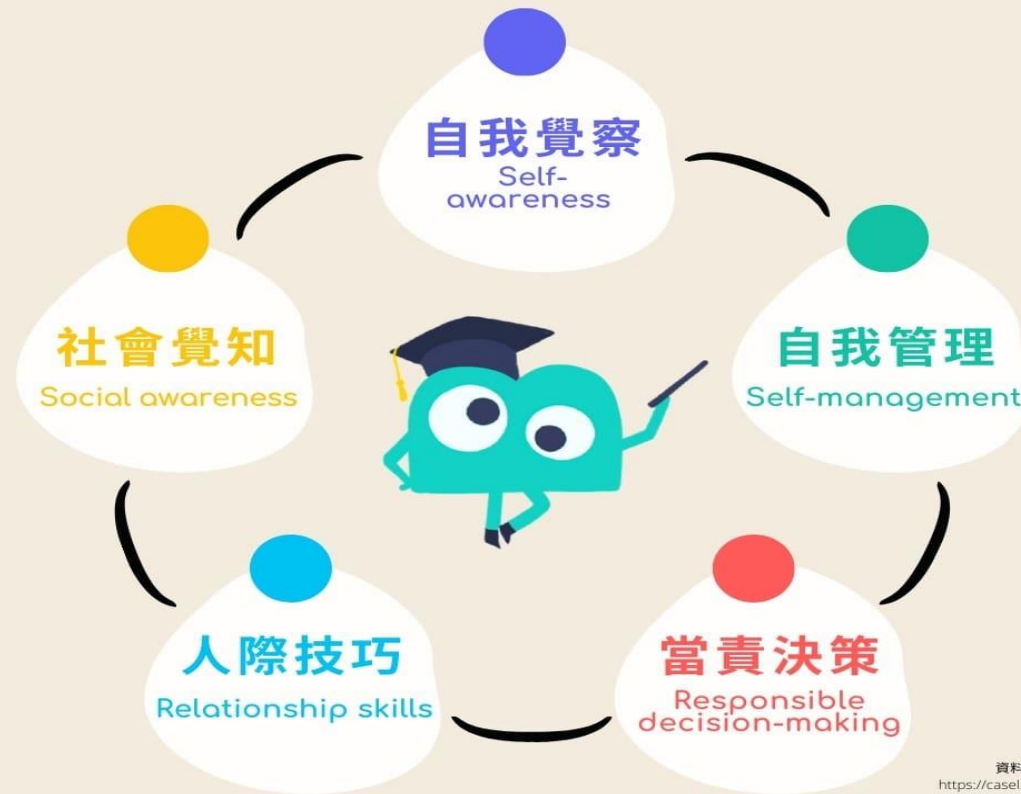
社會情緒學習 (SEL) 是美國「學術社會情緒學習合作」 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning , CASEL) 的組織所提出的，這個組織1994年成立以來，就一直致力於讓不同種族、性傾向、家庭背景、家庭收入等相對弱勢的孩子有平等的教育權。CASEL發現針對這群小朋友們，有時候一味的讚美、鼓勵並不能給予他們力量，甚至有時會有反效果，但如果能常常陪伴孩子跟自己的情緒連結、說出自身的感受，反而能讓他們更有自信、也能創造比較親密的關係。

社會情緒學習 (SEL) 的認識

社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 是指**透過教育和社會化**，培養個人**自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、做負責任的決策**等相關認知、態度與技能的過程，也就是所謂的五大「社會能力」。

社會情緒學習

SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING (SEL)



資料來源：
<https://casel.org/what-is-sel/>

社會情緒學習（ Social and Emotional Learning, SEL ）
一個在國外已推廣多年的教學模式，主張從認識自己
的情緒出發，練習去管理自己的情緒，理解他人之餘也
能了解如何尋求協助，和他人建立良好的人際關係，最
後為自己做出的決定負責。



自我覺察 (Self-Awareness)

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。

「自我覺察」的核心能力分別是，第一、自我覺察情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。第二、身份認同與自我認識：意思是理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。第三、成長心態和目標：能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

自我管理 (Self-Management)

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。「自我管理」的核心能力有，第一、情緒管理：在感到挫折、壓力和緊張時，能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響。第二、動機、自主性和目標設定：能設定有挑戰、可達成的目標，並且有清楚的步驟來達成目標。第三、計畫與組織：能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。

社會覺察 (Social Awareness)

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。「社會覺察」的核心能力分別是，第一、同理與慈悲心：能覺察他人的感受，關心他人。第二、角色替代：能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人學習。第三、理解社會情境：理解、欣賞並尊重不同社會規範、文化差異。

人際互動技巧 (Relationship skills)

能和不同的人或團體，建✉並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。「人際技巧」的核心能力有，

第一、溝通：能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。第二、建✉關係和團隊合作：能和不同文化、社會背景的人建✉融洽的合作關係。第三、衝突管理：遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。

做負責任的決定 (Responsible decision-making)

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。「負責任的決定」的核心能力有，第一、問題分析：能收集訊息、探究問題的原因。第二、提出解決方案：能為問題想出多種解決方案，並且預測結果。第三、反思：為了使自我和群體變得更好，在做決定的過程中會願意花時間反思所做的決定如何影響他人生活。

為什麼孩子需要進行社會情緒學習 (SEL) ？

聯合國「2019世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高，在2010年到2018年間飆升27%。接著，新冠肺炎改變了世界，疾病帶來生離死別的創傷，遠距上班、隔離的生活；口罩阻隔表情也增加人與人的距離，許多研究顯示，疫情使學齡前兒童缺乏辨識臉部表示的機會、學生少了學校環境練習社交，2020年，世界衛生組織統計全球焦慮和抑鬱的患病率增加25%。

為什麼孩子需要進行社會情緒學習 (SEL) ？

2018年台灣「國際學生能力評比」(Programme for International Student Assessment, 簡稱PISA) 數學能力排名全球第五名，成績超越日本、韓國，但同年評測的「怕失敗指數」竟然是全球第一；顯示台灣孩子成績好但最怕失敗。PISA怕失敗指數的三題評量分別是「當我失敗時，我會擔心他人對我的看法」、「當我失敗時，我害怕我沒有足夠的才能」和「當我失敗時，會讓我懷疑對未來的計畫」，可知台灣孩子對自我和未來感到懷疑、迷茫，幾乎壓垮了他們，近十年來，15歲至24歲的自殺率逐年上升。



為什麼孩子需要進行社會情緒學習（SEL）



SEL會受到全球青睞，被視為兒少面對未來危機解方的原因，是因為**SEL**使用一個完整的架構，把以往熟知的情緒教育等非認知能力整合起來，搭配有系統的方式引導孩子，並且篩選出有效的方法，讓非認知能力的學習不只點狀，變得有次序、可被複製。




社會情緒學習 (SEL) 優點有哪些?

社會情緒學習 (SEL) 中的技巧，能讓孩子在社交方面更游刃有餘，同時透過瞭解自己，提升抗壓力及控制衝動能力，有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力。美國《兒童發展期刊》的文章，過去曾探討從學校為本位的社會情緒學習，以提升孩子的發展，結果發現參與課程的學生相較於對照組學生，其平均的學業表現高出13個百分點。



社會情緒學習 (SEL) 優點有哪些?

SEL為什麼重要？延伸到未來的重大決策階段，無論是升學、就業或是結婚，孩子可能會遇到讀書壓力、性別歧視、騷擾或暴力等問題，面對許多人生中的茫然，種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡，SEL 讓孩子在學會守護自己的同時，有效提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。

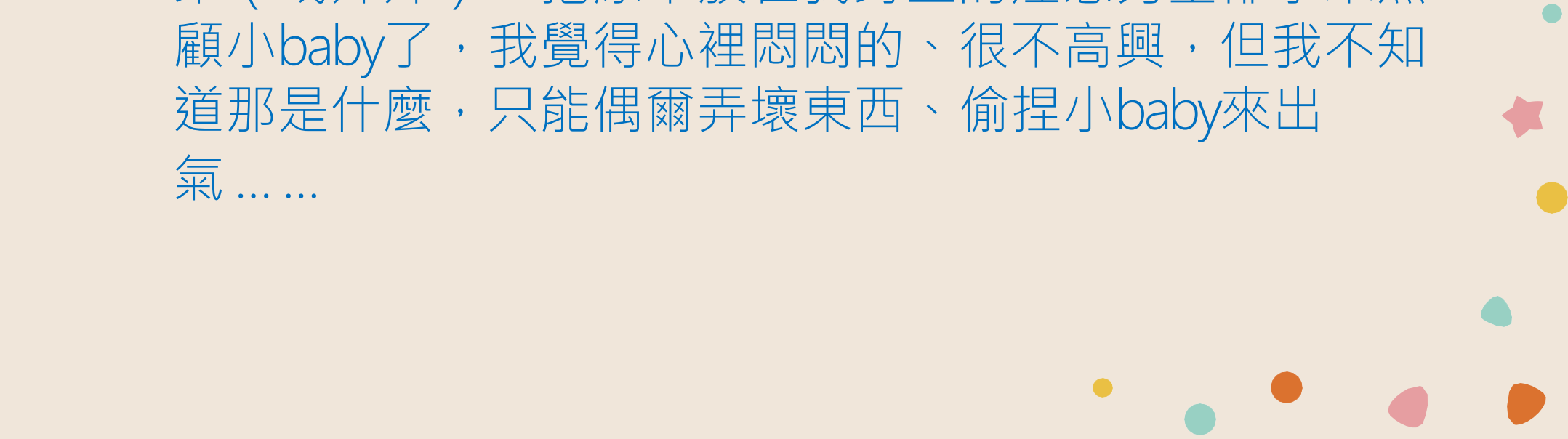




為什麼社會情緒學習 (SEL) 這麼重要?

邀請大家想像自己是個小朋友，情境...

我一直是爸爸媽媽最愛的寶貝，有一天媽媽生了一個弟弟（或妹妹），把原本放在我身上的注意力全都拿來照顧小baby了，我覺得心裡悶悶的、很不高興，但我不知道那是什麼，只能偶爾弄壞東西、偷捏小baby來出氣.....

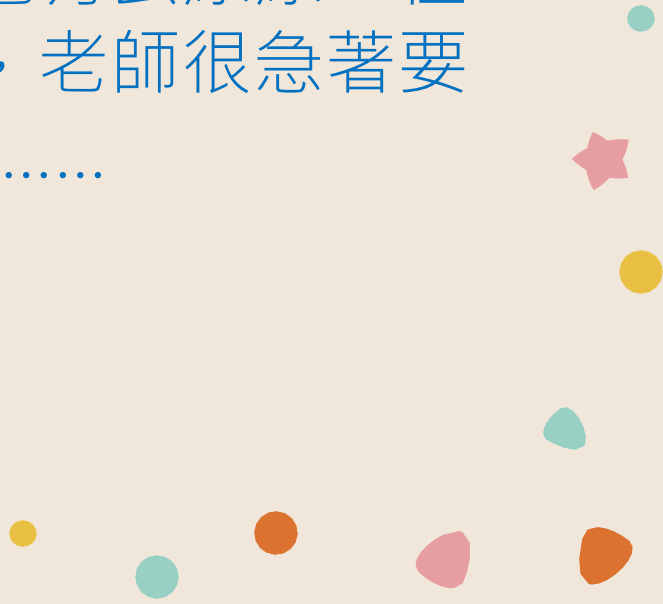




為什麼社會情緒學習 (SEL) 這麼重要?

邀請大家想像自己是個小朋友，情境...

離開爸爸媽媽，我去讀幼兒園了，我不小心在午睡的時候尿褲子了，我已經很努力了、午休前也有去尿尿，但還是不小心尿褲子了，小朋友都在笑我，老師很急著要我換褲子，我好像做錯事了、想躲起來.....



幼兒社會情緒學習 (SEL)

幼兒SEL

- 自我認同：我是誰、我的特徵、我喜歡什麼
- 自信：知道自己能做什麼、可以找誰幫忙
- 情緒：辨識情緒、表達與調適情緒、了解每個人可能會產生不同的情緒
- 同理：從自身經驗去同理他人
- 社群：群體生活、團隊貢獻
- 建立關係：與同學和老師建立關係、互動
- 合作：與他人一起合作、分享
- 道德：了解什麼是對與錯
- 衝突管理：聆聽、想出解決辦法

社會情緒學習 (SEL) 遊戲推薦

幼兒社會情緒遊戲利用紙筆、黏土或任何鬆散、易取得的素材都能成為最佳教材：

「黏土」：黏土的延展性和可塑性很高，在手上反覆揉捏能達到舒壓的效果，孩子在玩黏土的時候會將情緒轉移到創作中，進而釋放情緒，讓心情恢復平衡，能具體捕捉到孩子的情緒波動，同時黏土也是藝術治療中經常被使用的材料。

「扮家家酒」：扮演情境中，轉換角度站在角色的立場中，能讓孩子理解對立或合作時的情緒交流，未來在生活裡能更有技巧的處理紛爭。

社會情緒學習 (SEL) 遊戲推薦

「說故事」：寓言故事是機會教育最方便且有效的方法，讓孩子在故事裡「替他人著想」，也能吸收到自己生活以外的經驗，提升同理心。

「情緒DIY」：利用主題式美勞活動，讓孩子在紙上畫出表情，例如：夏天的表情、春天的表情，孩子可以透過其中差異，去了解自己對季節的情緒，也更容易察覺他人的情緒。

運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作

兒童情緒教育的相關研究，多肯定繪本（ picture book ）對兒童情緒發展的幫助。繪本具有抒解情緒的功能，是一種方便有效的媒介。繪本故事的內容，常為現實生活中的人、事、物，與兒童常遭遇到的情緒困擾問題有關，因而能使兒童在閱讀時重新體驗日常生活中熟悉的事件。

繪本常以第一人稱觀點敘事，直接處理主角的感受，因而較易使兒童產生共鳴。對兒童而言，繪本具有社會化、提供生活體驗、娛樂以及抒解情緒等功能。許多研究和相關文獻都證明，具有情緒療癒效用的繪本，不論對大人或小孩，都是最佳的「心靈處方箋」。

遭逢情緒問題時，父母或師長可與孩子一起閱讀繪本並進行討論，以引導兒童改變想法，並學會以較成熟、樂觀的觀點思考，面對問題，進而解決情緒困擾，這就是所謂的「書目療法」。

書目療法的具體做法

- 重述：請小讀者用言語或繪圖方式，重述故事內容的某一橋段、主角情緒困擾問題、主角的情緒感受、價值觀或行為等。
- 指認：請小讀者指出故事內容中，與自己生活經驗相似之處。
- 探索：請小讀者探索自己生活經驗中，曾經遭遇的事件與其結果。
- 推論：讓孩子由此類推生活中的相關事件。
- 評估：請孩子評估，若類似事件再度發生，是否還有其他選擇與解決方式。



ACTIVITIES

運用繪本的嬰幼兒社會情緒學習實作分享

陳書梅老師的102本情緒教育繪本書目

情緒教育繪本主題：自我認同

破襪子花拉／飛寶國際

小奇的藍絲帶／天下雜誌

查克 笨！／小魯文化

笨小豬／三之三

THANKS

Do you have any questions?

quicmail@officepik.com

+1 604 411 3333

quicwebsite.com



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and illustrations by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

