

連繫·情感

培育幼兒社交情緒發展
(七至十二個月)



衛生署

網上版本



觀看短片



隨着寶寶的成長，見證着他漸漸學會坐、爬、發出不同的聲音、進食固體食物……等等，是否讓你感到驚喜和快樂？同時，他的情緒表達也更豐富，對不同人也會有不同反應。研究發現，這些**社交情緒能力**從孩子出生已開始發展，並長遠地影響他們不同範疇的能力，例如學習、行為等表現。

社交情緒能力 可分為三部分：

情緒認知

辨識自己和別人的情緒，並明白到自己與他人的情緒和行為如何互相影響



自我管理

以合宜的方式表達自己的感受和需要，以及控制自己的行為

社交互動

與他人相處，建立和維繫關係

以上能力隨孩子腦部發育及其他認知能力**逐步發展**，三者**互相影響**、**難以分割**。

情緒睇真的

情緒是與生俱來的**自然反應**，無論是正面或負面的情緒都有其**功用**，能提示我們**照顧自己的需要**，回應眼前的處境，並促進**與人溝通和親近**。例如在開始進食固體食物後，當寶寶見到自己喜歡的食物時便會感到開心並表現得興奮雀躍；當他嚐到新的食物味道或質感時，則可能會表現猶疑而不願吃。這些情緒的流露能讓照顧者明白他的需要，為他調整食物質感或烹調方法。要知道，**無論孩子流露什麼情緒，也沒有對錯之分**。



研究發現，負面情緒並不會因逃避、否定或壓抑而消失；因此，學習**留意、理解**並**接納**自己和別人的情緒對我們的情緒健康十分重要。即使寶寶未懂得以言語表達情緒，若照顧者能**接納他的一切感受**和**陪伴他過渡不同情緒的起伏變化**，便可為孩子日後的**社交情緒能力**以至**全面發展**奠定良好的基礎。

有助社交情緒發展的要點

孩子的社交情緒能健康地發展，建基於足夠的安全感，並有賴家長



提供安穩和充滿愛的環境，讓孩子探索和學習



幫助孩子辨識和調整情緒



透過遊戲及在日常生活中的引導來促進孩子的社交發展

不同階段的社交情緒表現

齊來了解寶寶在不同階段可能出現的社交情緒表現，讓你能更敏銳地回應他的需要：

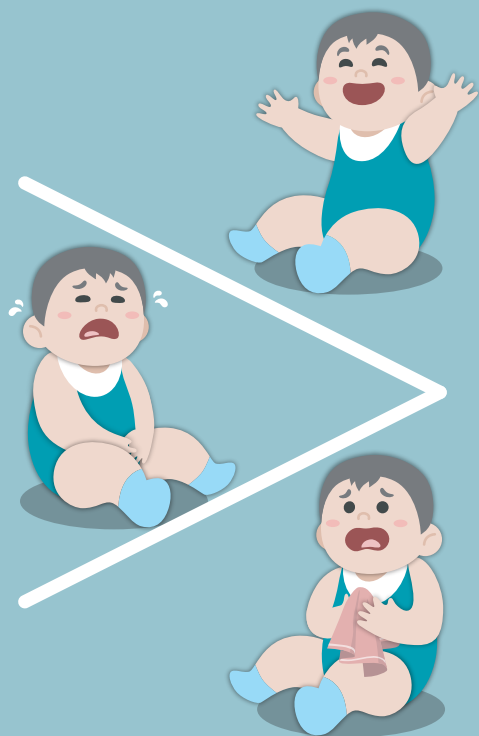
BB會

七至九個月

家長可以

- 清晰地展露不同情緒，例如玩「躲貓貓」時會大笑；玩具被拿走時會不高興；在新環境會不安害怕

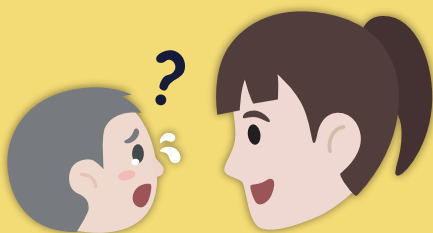
- 多和寶寶玩耍和交流，留意他不同的反應並簡單地描述他的情緒



- 逐漸明白別人的情緒，例如當你生氣地對他說話，他可能會皺眉



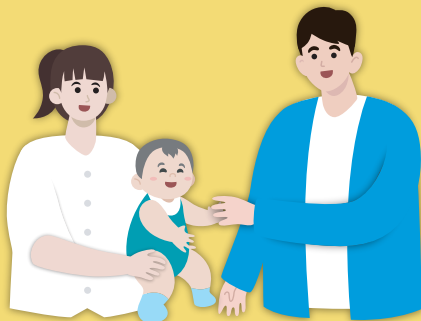
- 留意寶寶對你的情緒表達有哪些反應；我們說話時表情和語氣也應盡量與內容相配，例如當他大哭時不要笑着安慰他，這或會讓他無所適從



- 喜歡你陪着他，面對陌生人或新環境時會表現不自在或害羞；懂得「擰轉面」或「避開」來面對不喜歡或令他不安的事物



- 留意寶寶對陌生人的個別反應並按照他的情緒表現來回應；他需要你的陪伴以解除他的不自在，才能慢慢接受其他人。在寶寶情緒上準備好前，勿強迫他或將他交給其他人抱



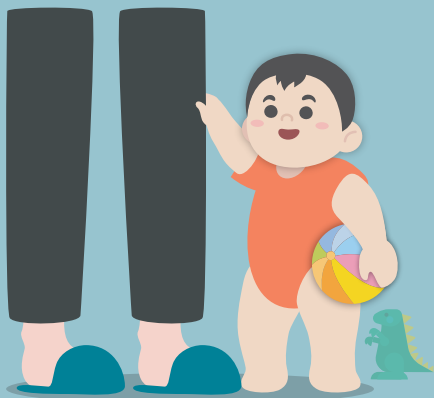
- 「分離焦慮」更為明顯，當要與你分離、面對陌生人或新環境時，可能會表現不安甚至大哭



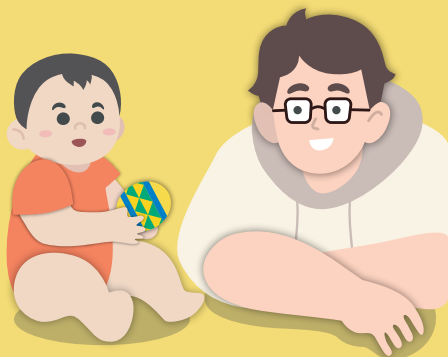
- 接納這是成長必經階段，幫助他慢慢建立安全感和適應分離；你可參考後頁「寶寶離不開我，怎麼辦？」的內容來了解更多具體做法



- 有自己的「偏好」，例如特別喜歡某照顧者或某玩具



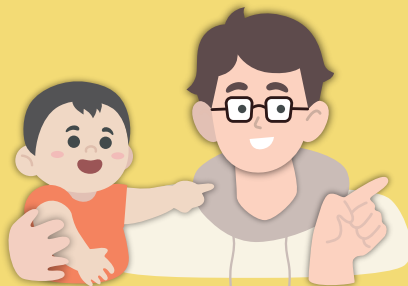
- 接納他的偏好，不用強迫他改變；若他常黏着某照顧者，其他家人可在其安定時，按他的興趣和喜好與他一起玩，讓他慢慢地接受與他們親近



- 會指着或以聲音告知你他感興趣的事物



- 欣賞他與你溝通的意圖，簡短明確地說出他的感受和需要，或模仿他的表情、動作來向他表達關注



- 有時會在你面前刻意搗蛋或不聽從指令，來看看你的反應；雖然有時會讓照顧者生氣，但這只是孩子探索世界的方式，也是近一歲孩子的常見表現



- 多猜想他背後的需要，同時引導他以合宜的行為表達，例如他向你丟東西，你可回應「想試試丟東西？不可以丟向我」；接着示範你可接受的玩法，如輪流將玩具扔入盒中





約八、九個月大的嬰兒不單能夠辨別他人的情緒，也能領會到他人的表情與某些情況相關。例如當媽媽笑容滿面地對寶寶說「不要玩遙控」，寶寶便會按媽媽的笑容判斷他可以繼續玩；但若媽媽收起笑容嚴肅地說同一番話，寶寶便會停一陣子。

這稱為「**社交參照**」(social referencing) 能力，幫助寶寶從家長「眉頭眼額」的提示中，學習什麼可以做及如何探索事物。

這個階段的寶寶仍需要你**留心觀察**他的**需要、個人特質和脾性**，並按他的特性**敏銳地回應**。不論高興或難過，他都需要你陪他共渡。

想了解更多，家長可參閱相關單張：



《親子溝通 —
給一歲前嬰兒的家長》



《培育高「EQ」孩子，
從零歲開始》



若你對孩子的社交情緒發展有疑慮，可向母嬰健康院、家庭/兒科醫生或有關醫護人員查詢。



寶寶的感受和行為會受到家長的情緒影響，而家長的情緒表現既會影響孩子如何表達和調節情緒，也會影響自己愛護和照顧孩子的能力。因此，如家長發現自己或家人有情緒困擾，宜及早正視和處理，有需要時可向母嬰健康院或其他專業人士尋求協助。

寶寶離不開我，怎麼辦？ 如何過渡「分離焦慮」的階段

約從8個月大開始，寶寶常於與家長分開或見到陌生人時顯得緊張，較以往纏人和容易哭鬧，需家長安撫才能平復情緒和適應轉變。不同的寶寶也會因着自己獨特的脾性而有不同表現，有些在疲倦、肚餓或生病時，情緒起伏更強烈和更纏人。這情況或會影響寶寶的日常活動或社交生活，令家長感到煩惱。



其實，「**分離焦慮**」是寶寶成長的正常表現，這顯示他已和你建立親密關係和感情。因為寶寶未有時間概念，難以明白你稍後便會回到他身邊，所以當他留意到你似乎要離開他或有陌生人時，便會感到惶恐不安。隨着年紀漸長以及照顧者耐心引導，「分離焦慮」一般在孩子18個月大左右會逐漸消退。

你可參考以下方法幫助寶寶適應分離和學習調適情緒：



保持日常規律：

這有助增加
寶寶的安全感

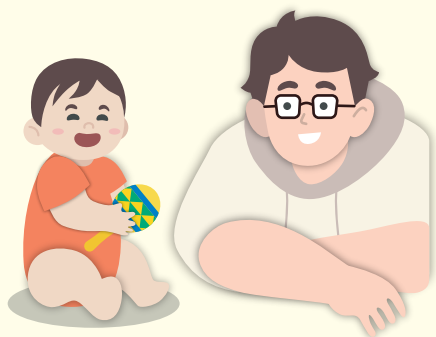


提供短暫分離的機會：

家長可在平日把他放在你視線範圍內而安全的地方，先和他玩他喜歡的玩具，待他專注玩耍後可慢慢走遠或短暫離開他視線範圍，讓他逐漸習慣

習慣說「拜拜」：

與寶寶分離時習慣跟他說再見，不要靜悄悄地溜走，以免寶寶因突然看不到家長而缺乏安全感。若他哭鬧或纏着家長，家長可平靜而堅定地將他交給其他照顧者，溫柔簡短地說再見，不宜拖拉。照顧者可先安撫寶寶，再透過其他活動分散他的注意



投其所好，換取信任：

若你不是寶寶「偏好」的照顧者，也不用因此放棄親近和照顧寶寶；你可跟隨他的興趣，與他一起玩他心愛的玩具，讓他慢慢接受你

陪伴寶寶慢慢適應：

若因事要將寶寶交托他人照顧，家長宜預留時間陪伴寶寶一會，先讓他安定下來才離開，也可給他準備平日喜歡的玩具或慣用物品，增加他的安全感



