



小孩不打招呼，不是爸媽沒在教，是社交技巧要分齡引導

社交力，先從「分享」行為開始

提到孩子的社交及人際的困難，許多人會想到的是泛自閉症，但其實很多孩子，是正處於不懂分享的年齡，或經驗太少，導致跟其他孩子總是玩沒兩下，就弄得別人很生氣。其實，強迫分享不對，但都不訓練也不對。分享跟孩子的遊戲行為發展有關，一般發展里程碑的進程是從單獨遊戲（世界我最大），到孩子會平行遊戲（你有甚麼我就要甚麼），到孩子可以共同遊戲（我們一起更好玩）。而一起玩，通常會在2歲到2歲半以後才出來，所以太早練，不自然，而太晚開始，則會影響社交。

「孩子到公園怎麼就是看同儕玩，自己都不玩！」、「在親子館裡，一群小朋友在一起玩，怎麼我的孩子就是在旁邊自己玩，不想過去！」、「孩子都只黏我，要我陪才要過去和小朋友互動！」現在的家庭都生得少，或者親朋好友生育的年齡有些落差，變得孩子有固定玩伴的情況不多，不知道爸爸媽媽有沒有想過，其實孩子和大人互動要遠比孩子和孩子互動來得容易多了，不見得是語言問題，而是大人和孩子互動時，自然就會變化語調，豐富臉上的表情和肢體動作，大人也能隨著孩子的反應去調整自己的反應。但孩子是沒有辦法的，如此要去理解對方孩子的意圖和行為就會更困難，對於氣質上較易焦慮或小心的孩子，也就更加被動。

了解孩子的社交發展，才能對症下藥

0~1 歲

- ◆ 喜歡注視人臉、聽人說話的聲音。
- ◆ 對柔和聲音的感官刺激會以微笑回應。
- ◆ 能辨識出爸爸媽媽的聲音。
- ◆ 對輕拍、撫摸等親密接觸會立即回應。
- ◆ 喜歡被人逗，和人玩。
- ◆ 對他人情緒較敏感，特別是主要照顧者和寶寶，別人哭自己也會哭。
- ◆ 對母親的依賴會逐漸加深，在六個月起逐漸和主要照顧者建立「依附關係」（一歲時是高峰，直到一歲半左右）。
- ◆ 六、七個月大起會對陌生的人或地方感到害怕。

1~2 歲

- ◆ 懂得表現親密，會向兄弟姊妹、親人、寵物、玩具表示關愛。
- ◆ 展現幽默，會逗大人笑。
- ◆ 喜歡社交，注意傾聽大人談話並模倣。
- ◆ 用一些舉動引起大人注意，如拍你、甚至咬、做不應該做的事。
- ◆ 任何事都想插一腳，以他為中心，較自我。
- ◆ 喜歡牽著大人的手，甚至老是討抱，這樣比較有安全感。
- ◆ 能辨別簡單的圖片或人物表情，例如笑笑和哭哭。

2~3 歲

- ◆ 學習分享，通常會由輪流開始，但仍屬困難。
- ◆ 想獨立，但又會尋求大人的認可與讚美。
- ◆ 容易因反抗權威而發脾氣、表現敵意。
- ◆ 從一兩歲前的獨自遊戲進入平行遊戲階段，孩子一起玩時，雖是各玩各的東西，但會逐漸注意到彼此，甚至有些模倣。
- ◆ 能辨別更複雜的人物表情，例如喜怒哀樂。且開始會知道產生情緒的原因，例如寶寶哭哭是因為肚子餓。

5 個居家親子小遊戲，提昇孩子社交力

1. 和一起寶貝玩鏡子遊戲

- ▶ 玩法一：帶著寶寶認識不同表情，例如扮鬼臉、擠眉弄眼，記得表情越誇張越好，也可以同時告訴寶寶一些有關表情的字眼，例如「娃娃笑眯眯」、「媽媽哭哭臉喔」。
- ▶ 玩法二：讓寶寶在鏡子前面穿衣整裝，觀察鏡子裡的自己。帶著寶寶看看鏡中的模樣，玩問答遊戲。例如，指著寶寶的鼻子問：「這是誰的小鼻子呀？」

2. 給予不同的環境刺激，多外出接觸大自然、親子館，和其他孩子互動。較怕生、適應較長的孩子，爸爸媽媽應從小團體開始，別急著「推」孩子去互動，讓孩子多觀察，爸爸媽媽從旁講解。

3. 親子共讀：透過讀繪本的方式，練習孩子觀察書中的細節及故事發展，家長也可透過問問題的方式來確認孩子的狀況（你覺得兔子發生甚麼事了？兔子跟烏龜是好朋友嗎？為什麼？小英哭了，是為什麼呢？），很多家長在帶孩子看書時會掉進看字念的陷阱，其實四五歲前繪本共讀，帶著孩子看圖說故事比較重要唷！

4. 假扮遊戲：扮家家酒、角色扮演（亦可從繪本的故事內容中，選擇扮演的角色，家長甚至可以選擇孩子較易遇到或不喜歡的情境來做扮演，例如：看醫生打針、剪頭髮、看牙醫、上幼稚園、去公園玩等）

5. 藉由大動作練習視覺專注：丟接球、拍氣球、踢足球、追泡泡或雙手拍泡泡等，有助於社交活動進行時的持久。