

# 促進您孩子的 社會和情感發展

給五至十歲兒童  
家長的指南



為一生的成功  
建立健康的基礎

## 可期待什麼

### 孩子 在家時

- 喜歡以一個家庭的形式做事
- 理解別人的感受和觀點
- 合作、有所幫助
- 充滿精力
- 能控制她的行為和負面情緒
- 對學到新的技巧感到自豪
- 在失敗後能反彈
- 偶爾會感到擔憂，在自尊和自信方面有困難
- 和其他兒童交朋友
- 想要參加活動，比如課後藝術和體育活動

### 孩子在 學校時

- 參與到小組活動中
- 遵循規則和例程
- 與老師相處很好
- 交新的朋友並在課後花時間與其他兒童在一起
- 解決簡單的問題，比如在鉛筆斷的時候把它削尖
- 表達多種感受
- 尋求表揚，想做最好的和第一名
- 合理地冒險，比如在同學面前發言

## 您的孩子依靠您

照顧好您自己也是重要的。如果您有以下情況，同您的醫生交談：

- 感覺疲勞、抑鬱、憂慮或不堪重負，並且這些感覺不會消失
- 不喜歡花時間和您的孩子在一起
- 在自己的感情和關係方面處於艱難的時刻
- 目睹過暴力或有創傷性的經歷

## 您可以做什麼

- 鼓勵您的孩子交朋友並讓他參與到同齡兒童的活動中。
- 瞭解您的孩子身邊的人是誰，參與到她的友誼中。
- 鼓勵您的孩子並表揚良好的行為。
- 做個好的榜樣：表現出理解、尊重和耐心。
- 從技術中解脫出來，和您的孩子一起玩耍。
- 問您的孩子感覺如何，比如，“你好像生氣了。有什麼事讓你不高興嗎？”
- 設定清楚的規則和界限。如果您很生氣，在訓導您的孩子之前先平靜下來。
- 解釋為什麼幫助別人或與人分享是重要的。
- 幫助您的孩子解決和應付問題。

- 瞭解您孩子的老師。
- 傾聽並同您的孩子談論學校的事。
- 詢問您的孩子一天的學校生活最好和最差的方面。
- 同您的孩子談論其同學和朋友。
- 認識您孩子的同學的家長。
- 在您孩子的學校裡做志願者。
- 參與到您孩子的活動中。
- 通過讓您的孩子參與到藝術、音樂、寫作或遊戲中來鼓勵創意。

## 何時該有所顧慮

- 緊貼著您或總是想呆在家裡
- 沉默寡言，或作出踢打的行為
- 為一點小事亂發脾氣
- 無法使她自己平靜，或者您無法安撫她
- 說關於自己或其他人的負面事情
- 似乎經常失控或冒不安全的風險
- 大喊大叫或大笑，或做出其他極端的行為
- 只想到她自己；不知道她的行動會讓別人感受如何
- 目睹過暴力或有創傷性的經歷

- 在班級裡行為不乖
- 拒絕去上學
- 擔心失敗或犯錯
- 感覺受冷落或被拒絕
- 不聽指示或做與老師要求相反的事
- 過分緊張或害羞
- 具有侵略性或欺負其他人
- 因同伴壓力而妥協做他自己不願意做的事情
- 不願分享或輪流
- 沒有朋友





## 支持您孩子的 社會和情感發展

您孩子的社會和情感發展（心理健康）——他或她如何管控情緒、與他人相聯繫——這與身體健康一樣重要。社會和情感發展不像身體健康那麼明顯，但對未來的成功至關重要——在學校裡和在生活中。

### 爲什麼重要

您孩子的社會和情感發展影響到他或她人生的每一部份。養成良好社交和情感技巧的兒童：

- 交朋友並保持住朋友
- 理解並表達情感
- 為上學做好準備
- 思路清晰，學會新事物

### 您可以使之不同

您的愛與關注同食物和居住地方一樣重要。

當您同您的孩子交談並傾聽、表揚良好行為的時候，您在支持您孩子的社會和情感發展——並在為一生的成功建立基礎。

### 其中您將學到關於：

- 您孩子的社會和情感的里程碑
- 如何支持您孩子的社會和情感發展
- 何時該有所顧慮
- 去何處獲取幫助

## 如何獲取幫助

如果您有所顧慮，同您的醫生交談或撥打311找一位您附近的醫生。您的兒科醫生或家庭醫生可以提供健康資訊、發育篩查和轉介。

欲求心理健康轉介，您還可以撥打311或LifeNet：800-LIFENET (800-543-3638)。

欲在網上閱讀此小冊子或瞭解更多資訊，可訪問nyc.gov並搜索兒童心理健康(*child mental health*)。

*helping children soar*



**NYC PROJECT  
LAUNCH**

## NYC Project LAUNCH

強大的家庭和社區  
促進社會和情感發展  
健康、快樂和成功的孩子們

此小冊子是在物質濫用和精神健康服務管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)、美國衛生與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) 的授權號1H79SM060274之下制訂的。此小冊子所表達的觀點、政策和意見出自於作者，不一定反映SAMHSA或HHS的觀點、政策和意見。