

幼儿园预备系列
第三讲

支持幼儿社交和情感技能



第三讲：6/09/2025

ParentCorps



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

茁壮成长

Together Growing Strong



纽约大学“茁壮成长”项目为日落公园零至七岁的儿童以及他们的家庭提供早期教育的支持与帮助。

发送短信“**3**”至“**(718) 722-1370**”

- 确认出席 将有机会领取书包
- 如果没加入NYU茁壮成长微信群，可以扫描旁边二维码加入。



第 1 讲: 教师期望与幼儿园课堂

6月2日 @ 6pm

- 我的孩子将在幼儿园学到什么?
- 幼儿园教室是什么样子的?
- 讲师为幼儿园老师!

第 3 讲: 支持儿童社交和情感技能

6月9日 @ 6pm

- 我可以如何帮助孩子应对离校焦虑?
- 您将收到一本电子书, 帮助孩子了解学校。

第 2 讲: 培养儿童独立性

6月4日 @ 6pm

- 如何帮助孩子为适应学校常规做好准备?
- 如何帮助我的孩子变得更加独立?

第 4 讲: 游戏的力量

6月11日 @ 6pm

- 为什么游戏如此重要?
- 如何通过游戏和日常生活支持孩子的学习



段莹

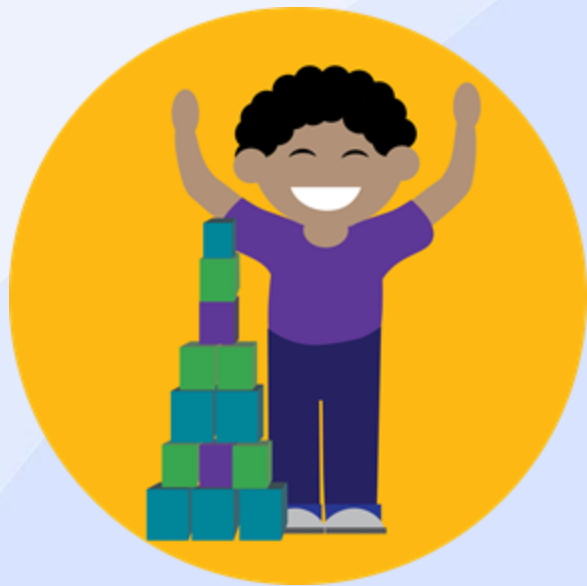
我是一名从业12年的儿童和家庭咨询师。专业领域是 儿童行为与心理，家庭亲子关系，以及创伤疗愈。我同时也是名纽约执照注册心理咨询师（LCSW），在加入纽约大学早期儿童健康与发展中心之前，在学校工作过的7年里，支持2-6岁的孩子在学校的社交与情感发展，并帮助老师和家长更好的理解孩子的行为表现。

课程目标

- 社交情感学习的重要性
- 幼儿园小孩的社交技能
- 协助孩子处理情绪
- 了解如何支持孩子与自己



什么是社交情感学习 (Social-Emotional Learning)?



社交情感学习(Social-Emotional Learning) 是帮助儿童（和成人！）学会交流思想和感受、培养积极的自我意识和建立健康关系的技能的发展。

学习「社交情感技能」（SEL）为何如此重要？

SEL的终身益处

- 建立良好关系
- 有效沟通技能
- 对他人有同理心及关怀
- 与他人合作及正面社交行为
- 自信心和正面的自尊心
- 学习责任感
- 对学校有好感及归属感
- 决策技能
- 设定及监督（个人及学术）目标
- 解决问题技能
- 独立

研究显示学生拥有高效的社交情感技能，在学校会有较好的表现！

幼儿园小孩正在学习的社交技能

- 对认识新朋友及与朋友玩耍感兴趣
- 能执行成年人所指令的任务至少五分钟
- 认知他人所感受的情绪
- 在不采取侵略性情况下解决冲突



情感应对技巧



专注于情绪



发掘可行的解决方法



支持孩子去选择一个解决方法



从经验中学习

F

专注于当时的情绪 Focus on the Emotions

- 尝试使用不同情绪的照片或图画来帮助您的孩子**学习并为情绪命名**
- 将每种感觉与**身体生理反应**联系起来（例如，生气=红红的脸，紧绷的肌肉；害怕=快速的心跳，汗湿的手）



E

发掘可行的解决方法 Explore Possible Solutions

- 透过不同的或舒缓的活动来**转移**孩子的注意力
- 提议**不同的自我调节方法**（例如深呼吸、数到 5、低吟哼唱、要求一个拥抱等）
- 给予**共同调节**（例如，要求拥抱、一起唱歌、一起牵手）



什么是自我调节和共同调节？



自我调节 (self-regulation) - 当有强烈的感觉时，一个人能够识别情绪及让自己的身体平静下来。



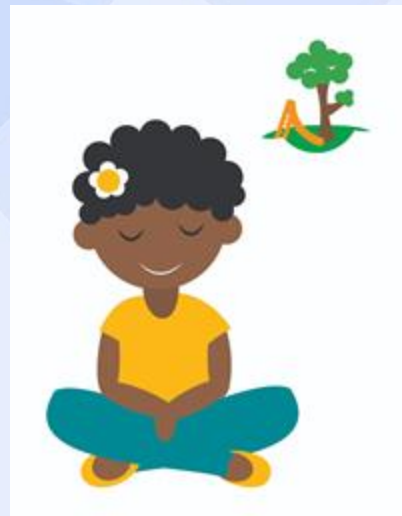
共同调节 (co-regulation) - 透过互相支持的互动来管理情绪。



鼓励和支持孩子去选择一个解决方法

Empower the Child to Pick a Solution

- 参考孩子已经熟悉（学习过）的其他解决方案
- 当孩子经历强烈的情感时，请预留时间让孩子尝试选择解决方案





从经验中学习 Learn from it

与您的孩子讨论情况，以协助他们去确认：

- 什么事令他们感到失落，及
- 有什么可以令他们感觉良好一点

这样有助他们对自己的能力更有自信去处理困难的问题。

「我感到，我可以」海報

一个可以支援您和孩子去应付强烈情绪的工具。

(如果) 我感到...

(那么) 我可以...



生气



不开心



害怕



深深地吸一口气



要一个抱抱



寻求帮助



从一数到五



做一些好玩的事



说「我可以做到！」



寻求帮助



用我的话说出来



想想一个快乐的地方

什么是焦虑？

- **焦虑**是一种担忧或紧张的感觉，会影响一个人的行为和想法。
- 有时候感到焦虑是**正常**而且**必要**的！
- **分离焦虑**是一种担心与父母、监护人或家庭成员分离的强烈情绪。



了解您和您孩子的焦虑...



What I do (Actions)

What I feel in my body
我所感受的
(Physiological Cues)

What I do
我所做的
(Actions)

What I think
我所想的
(Cognitions)

ParentCorps



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

如何缓解焦虑？

与您的孩子建立一个安全、可培育的和可预测 (SNP) 的环境和关系

- 思想处理 (担忧)

- 讨论第二天将会发生什么事情
- 让孩子为将发生的事情作好准备

- 情绪处理

- 合理化孩子的焦虑感觉并为其命名
 - 为感觉命名 (例如, 「你看来很焦虑呢。」)
 - 确认和合理化他们的担忧 (例如, 「偶尔感到担忧是正常的。每个人有时都会感到担忧。」)

- 行为处理

- 注入信心
 - 称赞勇敢的行为
 - 教导及练习应对技巧



ParentCorps

ParentCorps



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

焦虑是什么样子的？

我有什么想法？

孩子

「我在学校的时候，会不会有什么不好的事情发生在妈妈身上呢？」

「老师和同学们会喜欢我吗？」

「我不知道谁会在我班上。」

「妈妈会回来接我吗？」

看顾者

「如果我的孩子在学校生病或受伤怎算好？」

「我的孩子是否已具备好基本技能上幼稚园呢？」

「老师能达到我孩子的需求吗？」

「我不清楚我的孩子在做什么。」

焦虑是什么样子的？

我有什么感受？

孩子	看顾者
头痛、肚子或身体疼痛、恶心、头晕、呼吸困难等等。	头痛、肚子或身体疼痛、恶心、头晕、呼吸困难等等。
伤心、愤怒、沮丧	劳累、体力透支、疲倦、难以入睡
担忧或恐惧（「我很害怕」）	担心、易发怒、不堪重负、健忘
食欲不振或疲倦（即使已有充足睡眠）	食欲不振或压力性进食

焦虑是什么样子的？ 我有什么行为？

孩子	看顾者
拒绝上学或去任何地方	拖延 — 逃避某些责任
过分粘人，有些行为倒退（例如会尿床，不能单独睡觉）	变得更顽固（例如，对时间表更严谨）
发脾气	破口大骂，更多愤怒的回应
重复问题	哭泣、收藏自己、孤立
更频密地避免事情或说「不」	很多话、很多抱怨

准备及建立自信心的提示！

- 开展一些新仪式
- 做一些提前演练
- 对孩子的一天表现出感兴趣
- 与孩子的老师沟通



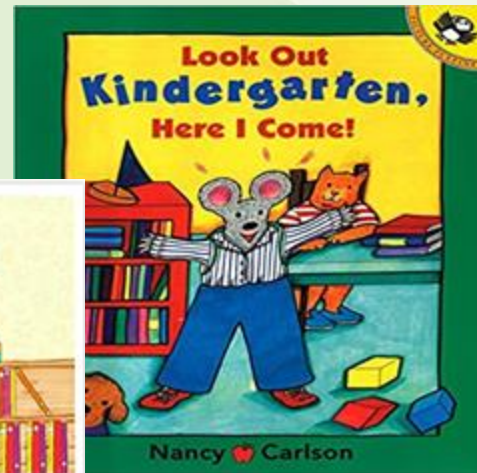
一个「良好的再见」方法 有助减低分离焦虑

- 建立一个可预测的「再见」常规
- 提醒您的孩子您们将会再重聚
- 给您的孩子一个想念家人时可使用的工具



帮助您的孩子过渡到幼稚园的图书

步入
新学校



ParentCorps



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

支援自己

- 处理您的情绪
 - 为自己合理化您的焦虑
 - 证实焦虑是正常的，您有权利感受。
- 处理您的行为
 - 运用您的应对技巧（这也很适合为孩子作范例！）
 - 如有需要，请向他人寻求支援。您并不是孤独的。
- 处理您的思想（担忧）
 - 正面的自我对话
 - 为自己建立可预测性



有任何疑问吗？



第 1 讲: 教师期望与幼儿园课堂

6月2日 @ 6pm

- 我的孩子将在幼儿园学到什么?
- 幼儿园教室是什么样子的?
- 讲师为幼儿园老师!

第 3 讲: 支持儿童社交和情感技能

6月9日 @ 6pm

- 我可以如何帮助孩子应对离校焦虑?
- 您将收到一本电子书, 帮助孩子了解学校。

第 2 讲: 培养儿童独立性

6月4日 @ 6pm

- 如何帮助孩子为适应学校常规做好准备?
- 如何帮助我的孩子变得更加独立?

第 4 讲: 游戏的力量

6月11日 @ 6pm

- 为什么游戏如此重要?
- 如何通过游戏和日常生活支持孩子的学习

回馈问卷

<https://forms.gle/gpE87CXyvEkr9aDY6>



茁壮成长

Together Growing Strong



纽约大学“茁壮成长”项目为日落公园零至七岁的儿童以及他们的家庭提供早期教育的支持与帮助。

发送短信“**3**”至“**(718) 722-1370**”

- 确认出席 将有机会领取书包
- 如果没加入NYU茁壮成长微信群，可以扫描旁边二维码加入。

