

如何发挥孩子社交潜能 Social Cognition Training

职业治疗师
潘恩赐、吴淑娴、谭咏娴



社交能力—成长中的锐变 Social Development

- 婴儿期 (infant)
- 幼童期
- 幼小 (0-3)
- 高小 (4-6)
- 小学 (primary)
- 中学 (secondary)
- 成人 (tertiary)



不同的社交场合 Different Environment

- 家中 (home)
- 在校 (school)
- 食肆 (restaurant/fast food shop)
- 超级市场 (supermarket)
- 郊外 (outdoor)
- 游乐场 (playground)
-



不同的对象 (different persons)

- 父母 (parents)
- 长辈 (seniors)
- 朋友 (friends)
- 同学 (classmates)
- 同辈的亲戚 (relatives, similar age) 陌生人 (strangers)
- 师长 (teachers/headmaster)
- 心仪对象 (girl friend/boy friend-to-be)
-



训练目标 Training Objectives

- 纪律 (discipline)
- 听指示 (follow instructions)
- 控制情绪 (emotional control)
- 守礼 (polite)
- 不同场合、不同对象 (different situation/different persons)
- 结交朋友 (making friends)
- 明辨是非 (differentiate right/wrong)
- 了解别人 (understanding others)



不同的训练方法 Different training method

- 认识 knowing the concept
- 模仿 imitation
- 示范 + 学习 demonstration + learning
- 实习 + 回应 practice + response
- 奖励、惩罚 Praise? Punishment?



深层的社交认知训练
Higher level social skills
training



重点内容：
Main themes

- 沟通技巧 (communication skills)
- 明白、了解自己和别人的感受 (perspective taking)
- 在不同场合应有的社交行为 (social rules)
- 遇到问题时，特别针对影响情绪的问题时的处理 (problem solving & Social Behavioural Mapping), 希望为彼此带来正面感受



沟通技巧
(Communication)

(聆听)
Listening



沟通技巧—聆听（心灵）技巧***

- 「装备小精灵」
- 用眼睛去留意对方的表情及动作; (eyes)
- 用耳朵去聆听对方的说话内容及语调; (ears)
- 用嘴巴去响应对方问题及提出意见; (mouth)
- 用正确的身体姿势; (posture)
- 不打扰对方; (not disturbing)
- 用脑袋分析接收到的讯号, 从而猜想对方的想法及感受 (think)



在不同场合应有的社交行为
Social rules in different
environment

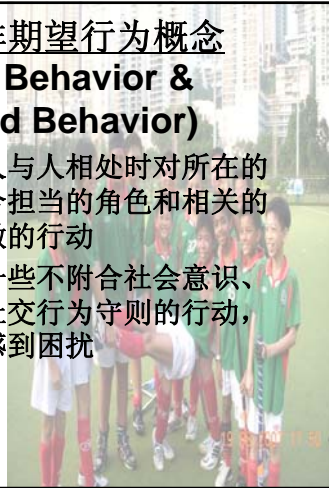


期望行为与非期望行为
expected and unexpected
behaviour
了解重要的社交行为守则 (social
rules) 的基础



期望行为与非期望行为概念 (Expected Behavior & Unexpected Behavior)

- 「期望行为」是指人与人相处时对所在的环境、情况和在场合担当的角色和相关的职责而期望对方所做的行动
- 「非期望行为」是一些不附合社会意识、不合乎情理，违反社交行为守则的行动，这些行为会令他人感到困扰



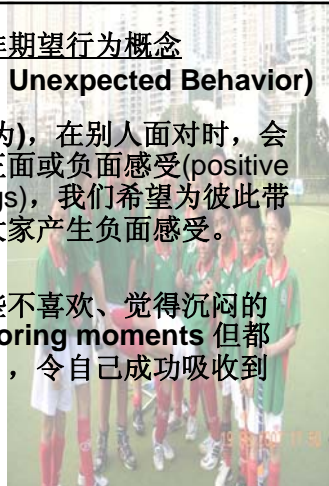
期望行为与非期望行为： 不同社交认知程度的要求 Different level/different expectations

- 说明基本规则 (simple basic rules)
- 详细说明规则(如:社交故事) (social stories)
- 深入认识规则的意义 (understand the reason)



期望行为与非期望行为概念 (Expected Behavior & Unexpected Behavior)

- 我们的一些行动(行为), 在别人面对时, 会因该行为衍生一些正面或负面感受(positive and negative feelings), 我们希望为彼此带来正面感受, 避免大家产生负面感受。
- 例如:
- 我们日常生活中有些不喜欢、觉得沉闷的时间「闷蛋时间」boring moments 但都能做「装备小精灵」, 令自己成功吸收到有用的知识。



(深层认知) higher level

- * 在日常生活中, 「闷蛋时间」虽然有时会出现, 但若我们能好好处理, 不让别人察觉自己的沉闷心情(not let others notice that you feel bored), 别人会更乐意与你一起, 这是社交技巧中的最高境界。

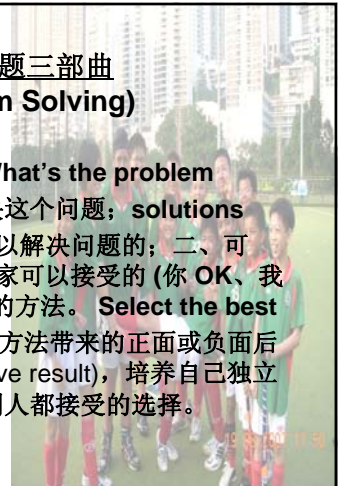


遇到问题时的处理 Problem solving



解决问题三部曲 (Problem Solving)

- 冷静! Calm down
- 想一想问题在那儿; What's the problem
- 找出不同的方法去解决这个问题; solutions
- 根据三大条件: 一、可以解决问题的; 二、可以实行的; 三、大家可以接受的 (你 OK、我 OK), 来选择最好的方法。 Select the best
- **组员要学习考虑每个方法带来的正面或负面后果(positive and negative result), 培养自己独立地决定一个令自己和别人都接受的选择。



解决问题+期望/非期望
problem solving + expected & unexpected behaviours
 (level II)
 行为后果对对碰
Social behaviour mapping

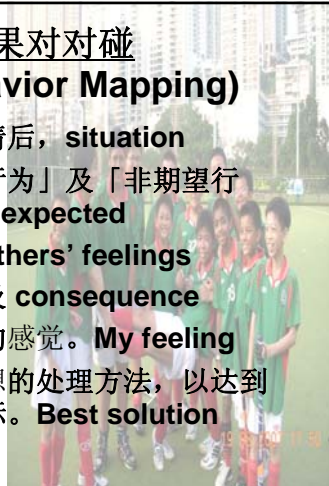


行为后果对对碰
(Social Behavior Mapping)
 深入明白每种行为所带来的后果



行为后果对对碰
(Social Behavior Mapping)

- 选定希望处理的事情后, **situation**
- 分析相关的「期望行为」及「非期望行为」, **expected/unexpected**
- 考虑别人的感受, **others' feelings**
- 行为发生后的结果及 **consequence**
- 这结果给自己带来的感觉。 **My feeling**
- 引导孩子选择最理想的处理方法, 以达到与人和睦相处的目标。 **Best solution**



明白、了解自己和别人的感受
perspective taking
 透视人心三部曲
 透视人心三部曲
Mind reading (3 steps)



透视人心三部曲
(Perspective Taking)

- 学习了解自己和别人的想法,
- 以「我谗你的.....」 **you feel**,
- 「你谗我的.....」 **I feel** 这两个主题反复思考
- 解释沟通时的人与人之间的思想交流。



透视人心三部曲
(Perspective Taking) (Con't)

- 「透视人心」是社交小组的中心思想
- 要用「装备小精灵」 **whole body listening** 猜想别人的想法及感觉。
- 以「行为后果对对碰」 **social behaviour mapping** 的方法去选择继续保持一些「期望行为」, 或改变一些「非期望行为」 **expected/unexpected behaviours**,
- 再以「透视人心三部曲」 **perspective taking** 加深了解与人沟通时的思想交流, 把几个主要的社会意识技能融汇贯通, 达到成功与人交往的效果。



沟通技巧

Conversation Skills

- 打开话题、保持话题、结束话题
- 关键：建立友谊
- Build up friendship



搭通天地线

Conversation Skills

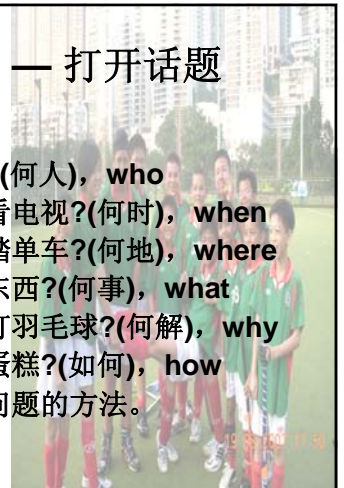
搭通天地线 — 打开话题
Opening conversation

- 我们与别人交谈前，会先考虑别人的兴趣，选择恰当的话题(朋友档案中，决定交谈的话题)
- 运用「六何法」(何人、何时、何地、何事、何解、如何)开始交谈。



搭通天地线 — 打开话题

- 例如：
- 一、你和谁人玩耍?(何人), who
- 二、你在什么时候看电视?(何时), when
- 三、你在什么地方踏单车?(何地), where
- 四、你喜欢吃什么东西?(何事), what
- 五、你为什么喜欢打羽毛球?(何解), why
- 六、你怎样做这个蛋糕?(如何), how
- * 让组员能懂得打开问题的方法。

维持话题：深入一点的交谈 — 交流
Maintain Conversation: sharing

- 如刚才的问题一：你和谁人玩耍?(何人)，可继续深入话题，五、你为什么喜欢和他玩呢?(何解) ...等等，
- 能更深入认识和了解这位朋友的兴趣等各方面，成功达到交流的目的。



维持话题技巧

Skills in maintaining conversation

- 恰当表达自己的想法 sharing own feeling、表示认同 agree、
- 发问跟进的问题 follow up question、保持话题 discuss on same topic;
- 在不清楚时能礼貌地查询 clarification;
- 在想转换话题时巧妙使用连接式问题(bridging questions) 或以连接式的意见(bridging comments)加入新话题 introduce new topic 等
- ***多分享，多交流 (sharing/exchange ideas)



「搭通天地线」+「装备小精灵」
+「透视人心」

**Conversation skills + Whole
body listening + mind reading**
沟通「三宝」



破解说话当中的「密码」，以洞
悉当中的真正意思
Hidden agenda
破解说话谜底



破解说话谜底 (Hidden Agendas)

- * 「破解说话谜底」的目的是让组员学习寻找并破解说话当中的「密码」，以洞悉当中的真正意思。Decode the real meaning



破解说话谜底

- * 判断讲者所说的是事实truth、善意的谎言white lies、还是无耻的大话lies等，从而懂得作适当的响应。



处理欺凌、取笑或别人的批评 Managing bullying and negative comments

- 判断出那些是轻蔑的，那些是说笑的话语，
- 又或是那些善意的、是误会的，那些是恶意的批评，
- 再以「解决问题三部曲」和「行为后果对对碰」的技巧加以分析，
- 恰当响应及适当处理



透视人心、活学活用 Reading others' mind, use it wise



- 专注 **Focus on feelings**
- 练习 **practice**
- 实践 **apply**
- 认同 **affirm**
- 鼓励 **encourage**



发问时间
Question Time

