

## 孩子太害羞怎麼辦？

陳筱琳臨床心理師

許多父母總是抱怨孩子怕生，在家裡和家人譏哩瓜啦講個不停，而一看到陌生人總是躲在父母身後，連喊聲叔叔阿姨、伯伯、奶奶都不願意，可謂是人前人後兩樣情。父母總是擔心孩子這樣下去無法與同儕、社會相處，影響日後人際關係，更擔心孩子上學後會受到欺負，為此積極想要孩子改變，變得較活潑、親人一些。

其實孩子害羞與天生氣質有關，有時候父母也會說自己小時候也不太愛說話，或是比較內向安靜，但是來診的父母表示自己經過學校、工作等經驗，也逐漸對陌生人沒有這麼膽怯，因此做父母的對自己的孩子可以多一些信心，以及可以用自身的經驗分享、引導孩子去面對陌生的人事物。

我們可以多鼓勵孩子多表達，但適度即可，若孩子不想要也不要勉強，以免適得其反，孩子可能越被強迫則越會退縮。例如許多父母會頻催促害羞的孩子向長輩或他人打招呼，孩子被鼓勵一兩次仍拒絕，有時父母會從鼓勵的態度轉變成生氣的情緒，而孩子可能在這樣的情境下感受到自己並不被接受(父母不喜歡自己害羞的特質)而更固執自己的社會應對方式，同時也可能會加深對社交場合的排斥。

凡事都有一體兩面，氣質活潑好動的孩子雖然親人，但行事可能衝動莽撞；而氣質害羞的孩子雖然不能這麼快融入環境，但是他們的優點可能是行事謹慎小心，會做足觀察以及準備而後動。因此當孩子害羞特質跑出來見人時，父母可以先暫緩要孩子打招呼的計畫，可以在孩子已經熟悉環境，對周遭已經進行各項觀察，安全感俱足的情況下，引導孩子多與他人互動，例如請孩子分享糖果，或是請他幫忙端吃食給他人等。

另外我們要知道社交溝通以及互動的方式很多種，也不一定要執著在語言，其實當害羞孩子不願意開口說話打招呼時，可以鼓勵用其他方式表達友善之意，例如揮揮手、點點頭或是微笑即可。因此面對氣質害羞的孩子循序漸進的引導會比強迫催促的方式來的好喔。

兒童發展聯合評估暨療育中心關心您

聯絡電話 (02) 2982 9111分機3500

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

108年10月制定