如何幫助害羞內向的孩子適應新老師與新同學？

本文摘自「親子天下雜誌」  作者：曾多聞

***開學了！這是非同尋常的一學期，受到疫情影響，不但孩子要繼續帶著口罩上學，更有許多旅外家庭為了避疫，把孩子送回國一學期。如何幫助孩子、尤其是害羞內向的孩子，適應新環境、新老師、新同學？***

「社交就像一條肌肉，」《安靜的力量》一書作者蘇珊·坎恩說：「就像我們其他的肌肉一樣，固定運動是很重要的，對內向害羞的孩子來說更是如此。」

坎恩接受《華盛頓郵報》採訪指出，支持害羞的孩子，最好的方法就是**固定將他暴露在一個「只有一點點陌生、孩子可以應付」的社交環境裡**。但是，經過一個沒有跟同儕一起玩的漫長暑假，害羞的孩子可能更害羞了。

新學期開始，我們要如何支持孩子繼續發展社交能力、尤其是內向的孩子克服社交困難？專家們有幾個建議。

**了解行為背後的「為什麼」**

家長需要考慮自己的孩子只是內向，還是有社交焦慮？內向的孩子是具有偏好獨處、或者一次只與一小群人相處的特質，社交焦慮的孩子則是雖然希望跟大家一起玩，卻因為擔憂而卻步。

留心自己的偏見。師長的語言可能影響到孩子對一件事的經驗，如果我們用負面的用字或口氣來談「內向」這種特質，可能會使孩子原本中性甚至正面的想法發生改變。用傾聽而非論斷的態度來面對孩子的內向。

**提供適合孩子發展程度的選項**

讓孩子覺得自己有控制權，可以減輕他們的社交焦慮。例如4歲的孩子第一次上幼兒園，可以讓他自己選擇當天要穿的衣服，即使兩隻腳穿著不成雙的襪子也沒關係。

創造安全的空間。例如美國布魯克林實驗特許小學在每間教室裡都設有一個裝有防護罩的「安靜角」，讓有需要拿下口罩喘口氣的孩子，可以自己一個人坐在角落裡，深呼吸、休息一下。

**持續提供一對一鼓勵**

美國有些學校設有「教練」機制，固定一對一與孩子面談。一個外向的孩子可能逢人就傾訴：「我爸心情不好因為他老闆是個混蛋」，但內向的孩子只有在一對一的場合下才會說出心事。

**允許孩子在不確定的情況下尋求庇護**

即使是大人，在生活充滿不確定性的時候，都會有想暫時逃避的衝動。新學期帶來很多不確定性：孩子可能會見到許久不見的好友，也可能遇到不投緣的鄰桌。對於內向的孩子，爸爸媽媽無條件地提供不間斷的支持，才能讓他們更有勇氣去面對充滿未知的世界。