

小朋友好害羞 如何增強他們自信？



資料來源：家庭婚姻治療師/藝術治療師 高詠愛

現實中不少家長都覺得自己小朋友害羞，希望增強他們的自信心，讓他們多點信心跟別人說話。這其實要看小朋友本身的性格是怎樣，因為有時小朋友會比較慢熱，可能有些小朋友比較怕跟陌生人說話。小朋友較害羞可能跟他們的成長過程有關。

現在很多家長因為工作關係，甚少帶小朋友外出和其他小朋友一起玩和交流。這會慢慢會形成他只喜歡和年紀大過他的家人或兄姐溝通，當遇到同年紀較小的朋友時，他就不懂得怎樣一起玩。加上現時許多家長都會幫他們說話，例如他還不懂得表達自己的時候，家長有時可能比較心急：「你是不是想要那個東西？你是不是想這樣那樣。」這令小朋友很多時候他不敢說出心聲。

家長令孩子不懂得怎樣表達自己，或依賴了家長幫他們說話。其實透過很多方式，例如在家裡互動或玩遊戲，都可以幫助小朋友在不同環境跟其他小朋友或長輩溝通。例如透過簡單圖片的桌上遊戲，家長可以問小朋友：「如果我們在球場上遇到其他小朋友一起玩時，可以怎樣呢？如果你想一起玩，你可以怎樣做？」家人也可以跟小朋友進行角色扮演。



小朋友最主要從環境中學習，從他們的父母、兄弟姐妹、學校、朋友身上，甚至現在很多時會上網看新聞、電視或卡通片，學習一些行為或說話內容。所以在家裡玩遊戲時，都可以做一個好榜樣告訴他們應該怎樣溝通、怎樣去說或怎樣表達自己是最好的。

有時要給小朋友時間去思考如何表達自己，而不是搶著替他們說話或幫他們完成。就算他錯了，也不要說：「不是這樣的！」因為這樣會嚇到小朋友，最好是跟他分析整件事情，應該如何做才是正確的。家長應嘗試跟小朋友分析多點：「為甚麼不可以這麼說？因為這樣說話可能會傷害了其他小朋友。如果你這樣跟他說話時，你自己的感覺又會是如何？」當教懂他們一些溝通方法，亦可以幫助他們見到陌生人和在不同環境時去與人溝通。