

有一些孩子害怕新环境，害怕跟陌生人说话，跟同学、老师交流时也不敢看对方的眼睛，喜欢独处，活在封闭的空间里，怎样化解孩子的“社交恐惧症”？来听听家长和专家的看法吧！

怎样化解孩子的“社交恐惧症”？



邵怡明 绘图

郭女士 私企职员 女儿10岁

要多带内向的孩子外出参加集体活动

我是一位母亲，有两个女儿，大女儿今年10岁，小女儿今年7岁，说到孩子的“社交恐惧症”，我深有体会。我大女儿从小就比较内向，情感细腻，特别缺少安全感，她的性格比较像她爸爸。我老公就是偏内向的性格，他平时下班后，就喜欢窝在家里，家里很少有朋友、亲戚过来，后来，我发现带着大女儿出去时，哪怕遇到小区别的小朋友在一起玩，不

管我怎么鼓励，她都不敢过去跟别人一起玩，哪怕别的小朋友邀请她过去，她也不过去，一般就藏在我身后。我也很苦恼，自从上幼儿园后，每次送她去幼儿园，她都会哭很久，后来我慢慢想着得解决这个问题。

工作之余的周末或节假日，我就会给同样有年龄相仿孩子的亲戚打电话，或者跟小区里关系不错的妈妈打电话，邀请他们一起去公园郊游，去爬山，去

野餐，去游乐场，等等，让他们也都带着孩子，几个孩子凑一起，刚开始我大女儿还是内向，不敢跟别人玩，慢慢熟悉了，她就跟别的孩子玩到一起了，那段时间几乎每周，我都会组织活动，让女儿有跟其他小朋友充分交流玩耍的机会。后来，等小女儿稍微大点儿，大女儿就带着小女儿在家里玩儿，慢慢的，“社交恐惧症”就消失了。

孩子在成长的过程中，会遇到很多

问题，我的建议就是，父母一定要多引导，对于有“社交恐惧症”的孩子，父母一定要把孩子多带出去，多和其他小朋友一起玩，慢慢的，内向的性格能得到改善，“社交恐惧症”也能得到改善。现在，每到两个女儿过生日时，我都会让孩子们邀请同学来家里，给孩子组织一个热闹的生日会，看着两个女儿性格越来越活泼，越来越外向，而且整个人充满了自信，我别提多高兴了。

杨先生 国企会计 儿子7岁

要改变孩子对社交的认知观念

我儿子今年7岁，我和爱人工作都很忙碌，所以从小的时候，就是爷爷奶奶带儿子，爷爷有病，奶奶性格也不外向，又得照顾老伴儿，又得照顾孙子，比较忙，也比较辛苦，所以很少带孩子出去。慢慢的，我发现儿子越来越内向，最明显的一次，是参加家族里亲戚之间的聚会，亲戚家的孩子们凑一起，都在玩儿，我儿子却

躲得远远的，后来孩子们聚在一起表演节目，有的唱歌，有的跳舞，有的背诗，有的讲故事，我之前给孩子讲过几个有趣的故事，儿子在家的时候也能讲出来，我就鼓励他在大家面前，再讲一遍这个故事，不管我和周围的小朋友怎么鼓励，儿子都低着头，一言不发，我看他太紧张，就安慰他：没事，这次讲不了，下次讲吧。

到家后，我认真反思了这件事，觉得得跟儿子好好谈谈，我给儿子准备了不少动画片，每到动画片上有跟其他小伙伴们在一起玩的画面时，我就趁机告诉儿子：你看，和小伙伴在一起多开心，能交到很多朋友，人跟人交往多有意思……时间久了，儿子在心理上就认可了社会交往，然后我又试图让儿子在参加聚会时主动跟别

的小朋友玩儿……这是一个漫长的过程，如今，儿子已经在慢慢克服“社交恐惧症”了。

孩子是一张白纸，在孩子成长的过程中，会遇到很多问题，作为家长，一定要多观察，要学会找出症结，对症下药。此外，不要急于求成，要有一定耐心，慢慢培养，孩子一定会改掉身上的缺点，变得更阳光更开朗。

崔女士 中学教师 女儿12岁

增强孩子的社交能力和技巧

作为一名家长，对于孩子的“社交恐惧症”，我有自己的看法，我觉得孩子天生就喜欢跟别的小朋友在一起玩耍，因为玩耍能够给他们带来快乐，之所以有的孩子有“社交恐惧症”，是因为他们不具备社交的某些技能和技巧：比如怎样跟其他小朋友主动问好，怎样进行持续的眼神交

流，怎样邀请其他小朋友一起玩耍，以及有哪些游戏玩法，比如捉迷藏、“老鹰捉小鸡”等，自己也不太会玩儿，更别说融入了，说到底，就是缺少社交能力和技巧。

所以平时在家里的时候，我和爱人就会经常跟孩子进行各种情景模拟，比如和小朋友进行相互介绍，比如邀

请小朋友到家里做客，要怎么准备，比如各类孩子的游戏的玩法等等。随着社交能力和技巧的增进和娴熟，每次在小区里，看到别的小朋友，我孩子就会主动上前，邀请别的小朋友一起玩儿，我在旁边观察，然后回家后再告诉孩子还有哪些可以改进的，慢慢的，孩子的社交能力越来越强，关

系好的小伙伴也越来越多。

所以对于有“社交恐惧症”的孩子的父母，一定要学着增进孩子社交方面的能力和技巧，当他们掌握了社交能力和技巧，再不断实践，“社交恐惧症”就慢慢消失了，孩子们也会拥有越来越广阔的交友圈，越来越快乐的人生。

北京市优秀教师、北京市丰台区长辛店第七小学副校长 王新艳

做好以下四点，帮助孩子走出“社恐”怪圈

儿童社交恐惧症是一种发生在儿童时期的情绪障碍，就是指孩子出现如极度胆怯、喜欢独处、不敢在他人面前讲话，害怕去到陌生的环境，不敢和陌生人进行接触，也不敢与他人进行对视等等。这种情况的发生会影响孩子的身心成长和性格培养。

孩子的“社恐”病症，除去先天遗传因素和环境影响，通常都是家长“培养”出来的。家长的过高要求，往往导致孩子产生自卑心理；家长包办一切，往往使孩子没有机会得到锻炼和选择，不知道要怎么照顾自己和跟其他人相处等等。

其实，帮助孩子走出“社恐”怪圈，远没有大家想象中那么难，做到以下几点就够了。

一、经常告诉孩子“你很棒”

有人说好孩子都是夸出来的，这种说法是有一定道理的，要在点滴的赞美和潜移默化中逐步建立孩子的自信，增强孩子表现的欲望和社交信心。同时，家长一定不要当着孩子孩子的面，随便夸大别人家孩子的优点而放大孩子自身的缺点，使孩子产生自卑心理。

心理学家认为：1.5-3岁的孩子，正处在“害羞”的阶段。只要我们父母给予他们足够的支持、信任和鼓励的话，孩子会慢慢克服这些羞耻和害羞的感觉，从而变得开朗、主动，但如果父母总是否定、责备孩子，那就有可能强化了他们这种羞耻感，进而变得越来越胆小和害羞。

二、多多找人带他（她）玩

给孩子多创造一些社交的场合，例如多跟孩子去小区、公园、亲戚朋友家里玩，让他们多见见陌生人。

其次，可以带孩子多参加集体的运动，例如去打篮球、踢足球、玩游戏等，这些都是需要跟很多小朋友一起协助，这个过程他们就能很好地学会如何跟其他孩子相处，如何表达和展示自己。

三、改圈养为“散养”

在成长过程中，犯错也是一个很好的学习机会，如果他们没摔过，是不会学会站起来的，不要以为孩子还小，替他们做都是应分的，其实很多孩子力所能及的事情，我们都可以放手让他们去尝试和试错，只要不是危险的，

就尽量不要干预。

四、扩大知识面，让孩子“有的聊”

有些孩子之所以不愿意与他人交流，可能是因为自身的知识量过于狭窄，在和同龄人交流时“插不上嘴”。因此平时可以多让孩子看一些课外书籍，开拓眼界，自然能在讨论交流中“口若悬河”逐步成为“中心人物”。

其实每个孩子都可能经历“社恐”阶段，只要家长学会引导，尊重孩子发展规律，就能让他们逐渐变成“社牛”。

当然，并非只有“社牛”的人才能走向人生巅峰，针对患有“社恐”的孩子，需要我们改变理念，通过耐心、细致的呵护，一定能使他们消除焦虑和自卑，成长为阳光、自信、健康的可爱孩子。

本报记者 余翠平