

孩子小的时候，可能有些胆小，不爱说话，家长还能接受，但孩子已经上初中了，还是不爱说话，不爱交流，家长们就应该注意了。虽说我们应该尊重孩子的自身性格，但如果过度内向，甚至已经到孤僻的地步，并且自我封闭，拒绝和外界沟通交流时，家长就一定要及时介入，不要等到孩子出现心理问题的时候再后悔。对孩子来说，人际交往能力是非常重要的。究竟应该怎样培养孩子的沟通交流能力？让我们来听听家长和专家的建议吧！

孩子上初中了，还不爱说话不爱交流怎么办？



邵怡明 绘图

石女士 咨询师 儿子15岁

做家长的要经常鼓励表扬孩子，增加孩子的自信心

我家孩子小的时候就是一个“社牛”，到哪都能跟人家聊起来。所以，对孩子的社交问题我不犯愁，然而到了初中，孩子的行事风格却突然一转，加上三年的疫情，孩子经常居家，对他来说，整个世界就是爸妈和电脑，后来就变得越来越不爱说话。说实话，虽然知道孩子马上就要进入青

春期了，有一定的心里准备，但孩子的反应依然很让我和他爸担心。

我家孩子的性格偏文静，这我也知道，但我觉得孩子不爱说话与成长环境有关，所以我平时就多注意陪伴孩子，多与孩子交流了解孩子内心的想法，让孩子觉得有安全感，主动去发现孩子的爱好，与孩子交流感兴趣

的事可以让孩子多说话。

还有就是我认为这个时候的孩子特别敏感，孩子不愿意说话可能是缺少自信心，所以我们做家长的要经常鼓励、表扬孩子，增加孩子的自信心。记得疫情期间，我经常居家办公，孩子也经常居家学习。这期间，孩子对做饭很感兴趣，我就很支持他。经常

是他定菜谱，我负责采购，完了之后他在网上学习怎么做，我负责饭后家务。每当他端上美食的那一刻，我就一顿夸，是真诚的夸的那种，绝不敷衍。那段时间，我吃的很开心，孩子做的也很开心。慢慢地，孩子就改变了很多，现在孩子上高中了，比之前开朗了许多。

郭女士 公司职员 女儿13岁

给孩子创造更多社交的场景和机会

我女儿从小的性格随她爸，比较内向。我工作比较忙，女儿大部分时间是爷爷奶奶在带，老人们岁数大了，要采买，做饭，身体也有一些小毛病，对孙女，可能更关注孩子吃饱穿暖的问题，也很少跟孩子沟通，大部分时间女儿都是一个人在家，玩玩具，看书，写作业，偶尔看会儿动画片。我爱人长年出差，回来的时

间也比较少，跟女儿相处的时间更是有限。时间长了，女儿就形成了内向的性子。

我挺担心女儿这种状态，但是工作忙碌了一天回家后，我也挺累的，跟女儿沟通的时间比较有限。后来我跟周围的朋友聊了聊，想着得让孩子参与更多的社交活动。

于是，每到周五的时候，我就会

跟同样有孩子的朋友联系，或者跟亲戚联系，尽量约着周末一起出去参加活动。活动的内容就非常广泛了，比如春秋的时候，相约去自驾游、野餐、爬山，大家都带着孩子，我们大人在一起有说有笑的，孩子们也高高兴兴一起玩儿，既呼吸了户外的新鲜空气，又增强了孩子和别的同龄人互动的机会。而天气比较热的时候，我们会选

择一起去水上乐园，让孩子们快快乐乐玩水。孩子过生日的时候，我们也会相约到一起，大家一起准备食物，一起给孩子过生日……

我努力给女儿创设了很多社交活动的机会，参与的活动多了，女儿也越来越外向，越来越开朗，跟同龄人在一起，也能相处的很融洽，我还挺开心的。

杨先生 国企职员 儿子14岁

多培养孩子户外运动的爱好，让孩子能交到更多朋友

说到增强孩子的社交能力，我觉得就得培养孩子兴趣爱好，尤其是一些文体爱好。我比较喜欢各类球类运动，像羽毛球、乒乓球、篮球等，平时工作忙，家里琐事也多，儿子学习负担也重，看着他参与的社会

活动越来越少，我挺为他着急。

后来，我就尽量调整自己的工作、生活状态，每个周末，都带着儿子去户外打球。我们有时候打篮球，有时候打羽毛球，有时打乒乓球……享受运动带来的快乐。在小区的篮球

场，经常会碰到其他带孩子来打球的家长，我们人多的时候就会打场比赛，慢慢的，儿子认识的球友越来越多，有时候他们几个男孩子也会相约一起打球。通过打球，他交到了不少的朋友。球场之外，也会相约一起

写作业，一起吃饭，交流的多了，儿子越来越健谈。

现在，我总是时常积极鼓励儿子参加各类户外运动，希望他能在拥有健康的体魄的同时，享受运动和交友的快乐。

首都师范大学附属丽泽中学数学教师、班主任 范少伟

家校携手，通力合作，助力孩子健康成长

怎样改变孩子内向孤僻的性格，提高其交际能力？我从班主任和家长两个维度说说自己的思考与实践。

一、班主任角度

我班上曾有这样一名女生：在原来的学校，很敏感，不愿意和同学交流，也不愿意上学，家长决定转到我们学校，这名女生在班里顺利度过一年，最后考上理想的高中。我是这样做的：

1. 创造人文关怀的班级氛围

这个孩子进入班级时，“团结友善”为主题的班级文化已经形成两年。学生之间更多的是合作互助，包容理解，充满友善。所以，这个孩子来到班里后，很多同学主动与她打招呼，告诉她学校和班级的情况，一下子就消除了她的紧张感，她和周围人的交往逐渐增多了。

2. 充分发挥班委会的作用，相信学生的“善”

刚转来的时候我就找班委会开会，说明转来学生的情况，并强调几

点：不允许向班里其他人说这个孩子的情况；关注这个女孩的日常生活表现，下课主动和她交流，但不刻意，比如可以两三个一起出去玩的时候喊上她一块。我始终相信同伴之间的影响远大于老师和家长。他们之间相处的时间最长，合理利用，一定能给我们意外的惊喜。

3. 给孩子创造表达的机会

但是这个必须很用心地设计，根据孩子的能力，当轮到她的时候一定要她能回答对的。因为，内向的孩子很敏感，很多时候她并不是害怕这个问题本身，而是害怕回答错误带来的尴尬局促。我记得第一次轮到她的时候，她的声音很小，但是我还是听到了，于是重复了一下她的答案，并点头说了一声“嗯，不错！”这时候，她旁边的学习委员很默契地带头鼓掌，班里顿时掌声如雷。从这个女孩抬起的头和放光的眼神里，我知道，她体会到了表达的信心，体会到了被人肯定的快乐。

4. 寻找合适的机会，表扬孩子

越内向的孩子，越希望得到肯定，但是因为她们是敏感的，所以一定寻找真实的机会，真诚地表扬她。尤其当她有独特见解的时候，一定不要吝啬自己的赞美之词。一天晚上，我收到孩子妈妈的信息，她说孩子今天回家特别开心，主动和家长交流，兴高采烈地说“老师表扬我了！”可见，老师不经意的、真诚的表扬，对孩子有着很大的鼓舞。

二、家长角度

1. 经常做自我反思

反思是不是因为自己原因导致孩子这种性格的。主要有两类，一类是专制型家长，要求孩子绝对服从，从而导致孩子缺乏主动性，有自卑感，畏惧表达。第二类是忙于工作，无暇顾及孩子，从而和孩子产生代沟。如果是家长问题，必须先从自身开始，反思自己在与孩子沟通过程中需要改进的地方，并做出及时调整。

2. 构建温馨的家庭氛围

几个月的婴儿从咿呀学语开始，其实就是在和外界尝试沟通。记得我的孩子小的时候，一下班，躺着和我咿咿呀呀地说个不停，我高兴地积极地和他“哦，啊”的交流，他会兴奋地手舞足蹈。如果板着脸，瞪着他，他的笑容就会瞬间消失，整个人愣在那儿不知所措。从婴儿开始，孩子们就开始关注自己表达对周围人的影响，所以在家庭中家长的态度决定了孩子的表达欲望。在家庭中，家长要给予孩子充分的表达自由，不将自己的观点强加于孩子。

3. 训练孩子沟通交往能力

最好的训练方式就是带孩子去户外活动，在轻松愉悦的环境中创造亲子之间的交流机会，也可以两三个同龄孩子的家庭一块儿，创造孩子同伴互相交流的机会。但是一切都不要太刻意，以玩的开心为主要目的，在开心快乐的时候，感觉彼此都是好的，自然而然的增进亲子关系，为以后的交流铺平道路。

本报记者 余翠平 杨琳琳