

# 每月一篇

## 在外的社交練習



駐幼稚園社工

余姑娘

2025年4月



上一篇《在家的社交練習》提到三個家長可以在家陪孩子進行的社交練習，包括：日常培養有禮習慣、建立分享、輪流和合作的常規，以及與孩子進行社交情景扮演遊戲，讓孩子先在家中習慣與他人有禮交流，建立與人互動的信心，日後處身其他較陌生的環境或者面對人時，就較容易自然、自信地相處。

然而，有些家長會疑問，孩子在家明明事事有禮，有時亦吱吱喳喳說個不停，為何在家以外的場景卻害羞羞羞，沉默寡言？這是因為家裏是孩子最熟悉、最有安全感的地方，家人是孩子最信任的人，他們當然不需要考慮太多，可以盡情表達和玩樂。那麼除了上篇提及的在家社交練習，在家以外，家長可以如何與孩子練習，以提升孩子的社交能力及信心呢？

### 一、具體示範

家長帶孩子去遊戲室或公園玩，可以觀察孩子有沒有社交意欲，如孩子站在遠處或其他人後面，望着他人玩耍而沒有行動，這樣就是有意欲但沒有方法和信心。請家長先不要批評或標籤孩子為「害羞」，家長可以試着說：「你想觀察多一會，當你準備好就告訴我吧。」。當孩子準備好了，家長可以在孩子面前做一次示範，例如在孩子旁、對着該小朋友說：「(孩子的名)想同你一齊玩，可唔可以啊？」，親自示範能讓孩子從家長身上學習於不同場景如何和其他小朋友互動，幫孩子儲存「社交開場白」以及其他有禮互動的回應。

### 二、創造社交機會，設定有趣小任務

家長可以多帶孩子外出，累積與人互動的經驗，簡單至到附近買東西、到樓下取包裹，過程中家長可以把握和他人對話的機會，例如：碰面打招呼、分別時講「拜拜」、講「唔該」等等。家長亦可以設定小任務，例如：今日要和保安叔叔講「早晨」，鼓勵孩子與人交流。久而久之，孩子會感覺到這些禮貌互動的情況是很自然的，是一個很簡單的社交行為。

此外，家長可以主動組織或參與和孩子同學的聚會，由小組開始，讓孩子與二至四位較熟悉的朋友相處，讓孩子從中學習輪流、分享和主動表達。

### 三、給予空間及正向回饋

家長可以留心觀察孩子的社交行為，當孩子做到某些行為後，家長可以(1)先客觀描述孩子的行為，然後(2)具體讚賞孩子可掌握的部分，例：(1)你主動同姨姨講早晨，(2)真係有禮貌！。正向回饋能鞏固孩子的好行為，給予孩子信心下次再去做，慢慢地建立孩子的社交自信。

最後，請家長明白孩子有不同性格，較內斂的孩子需要更長時間去練習和適應，讓我們一起與孩子慢慢進步吧！如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。