

## 不知不覺恐懼了

特別的「暑假」放完了，小朋友復課，開心嗎？

### Zoom出社交障礙

「唉！小恒聽到要返學就扭計，好煩惱！」琳達嘆氣。

「上次你不是說小恒很掛念同學仔嗎？」美妮問。

「一定是留家太久，缺乏社交，害怕再次面對陌生環境和陌生人了。」我說。

「不會吧！學校也算陌生環境？老師和同學也算陌生人？」美妮一臉驚訝。

「對於小朋友來說，兩個月不見面，人和事變得陌生，一點都不出奇。」君樺說。

「你們當社工的，疫情下一定接觸不少個案。」我對君樺說。

「這個『暑假』比較特別，不單止被迫提前在三月放，還因為疫情，學生放假都要留在家中，不能外出『放電』，不能和其他小朋友玩，影響了建立社交圈的機會。」君樺說。

「小恒才五歲，小小人兒也要建立社交圈？」琳達問。

「當然要，社交對小朋友的成長發展十分重要。」君樺說。

「到學校上課，小朋友不單求學，還要學習與人相處，有健康的

社交圈子，小朋友才會快快樂樂地成長。」我說。

「這個『暑假』困獸鬥，小朋友屈在家中，雖然還可靠Zoom學點知識，卻不能在現實世界交朋結友，日子久了，分分鐘Zoom出社交恐懼症。」君樺說完，兩位媽媽都嚇得張開口。

### 愈慌張愈逃避

「社交恐懼症是什麼？小朋友怕見陌生人，是不是患上社交恐懼症？我的思思每次見到陌生人都會嚇得躲在我背後，怎麼辦？」緊張媽媽美妮一連串發問。

「別太慌張，都說是陌生人，小朋友初初接觸感到少少害怕，十分正常。」我說，「君樺，還是由你解說吧。」

「好！社交恐懼症是一種心理疾病，患者面對別人時，會不期然感到慌張、失措，外表上會面紅耳赤，說話時會口吃和顫抖，內心會焦躁不安。」君樺解說。

「小恒見到陌生人也會這樣，要不要看醫生？」琳達很擔心。

「君樺說的徵狀，如果長期都有，就要找專家幫忙，如果只是偶爾，就不用太緊張。」我給兩位緊張媽媽派定心丸。

「對！社交恐懼症的其中一個

特徵是持續慌張，小朋友初見陌生人面紅紅，通常只是害羞。」君樺說，「話雖如此，但家長也不能掉以輕心，若果小朋友長期逃避，不肯面對，久而久之亦有可能演變成社交恐懼。」

「做媽媽的可以不擔心嗎？小恒似乎正在逃避，要不要看醫生和吃藥？」琳達繼續問。

「若然是經常這樣，找專家做做評估也好，亦可以用心理治療改善，不一定要吃藥。」我說。

### 兩招打開心窗

「其實很多小朋友害怕開展社交，只是不懂得和不夠勇氣踏出第一步。有可能是小朋友不懂得控制情緒，鎖起自己的心窗，結果交不到朋友。」君樺說。

「有什麼好方法打開孩子的心窗？我也想學習。」我問。

「學習？副校長別說笑了，分享一下就無妨。」君樺說，「對於好像思思和小恒年紀的小朋友來說，遊戲是最佳的引導媒介。試試設定一個家庭場景，假設開生日派對，賓客來了，問問小朋友如何招呼客人？請客人吃什麼？跟客人談些什麼？」

「遊戲中學習，一向是最佳辦



法。」我給一個Like。

「還有另一招。」君樺續說，「坊間有很多繪本，引導孩子認識情緒反應，學習社交。比方有一本書的幾位主角，分別叫憤怒鬼、害怕鬼、開心鬼等等，讓小朋友生動地了解這些詞彙。學懂掌握情緒，小朋友就有膽量展開社交生活。」

「看圖書同時打開小朋友的心窗和視野，一舉兩得。」我再來一個Like。

### 爸媽想一想

- 1 不斷製造面對陌生人的機會，孩子就會練大膽？
- 2 孩子和同學交往屢屢發生摩擦，應該如何誘導？
- 3 子女愛上網，會不會影響他們建立正常社交圈？

### 親子話

不一樣的暑假過去，子女重返校園，每日都會有新的故事，各位爸爸媽媽，又是時候做最佳聽眾了。

## 貓爸與小貓

### 人際關係

**貓爸：**小貓，你覺得人際關係重要嗎？

**小貓：**當然重要！打好人際關係，很多事情做起來都會暢順。

**貓爸：**即是說，人際關係比自家實力更重要？

**小貓：**爸B，呢條問題「伏」味好濃。兩樣都好重要，若然有實力，再加上有好的人際關係，就好上加好。

**貓爸：**都算小貓答得夠巧妙！哈佛

大學有個研究，足足花了75年時間追蹤驗證，發現良好的人際關係網絡，會令人生更幸福美滿。

**小貓：**吓！追蹤75年，有乜重大發現先？

**貓爸：**研究顯示，孤獨和寂寞可以致命！當一個人長期缺乏傾訴和分享的對象，身體內的負能量會令人變得憂愁，健康亦隨之變差，嚴重的會提早腦退化，甚至早死。

**小貓：**有冇咁誇張呀？

**貓爸：**一啲都唔誇張。人際關係好，人開心啲，自然長命啲。

**小貓：**好彩我有一大班好朋友，不愁寂寞。

**貓爸：**咪咁得意！研究同時發現，並非朋友多就不孤單，不少被追蹤個案雖然社交十分活躍，卻仍感到孤單，因為找不到知心友。

**小貓：**換句話說，結交朋友，應該重質不重量。

**貓爸：**呢項研究還有另一驚人發

現，良好的人際關係有助提升記憶力。

**小貓：**咁有趣！點解？

**貓爸：**團隊發現，有好的人際關係，才有人可依靠，每當有心事或有急事時，就會想起誰人可以幫忙，記性會保持敏銳。

**小貓：**聽落似乎有點牽強，不過如果沒有知心朋友，遇到困難時，的確較難找人幫忙。所以，記住幾個好朋友的電話號碼，十分緊要，嘻嘻！

