

## 復常不容易

當大人為生活漸漸復常感到欣喜時，小朋友也一樣開心嗎？

## 社交現障礙

「今個新春可以去拜年，小麗收到很多利是？」我打趣問。

「講起就勞氣！」麗媽說，「去到親戚家，小麗堅持不脫口罩。」

「不脫也好，疫情還未完全消散。」彬媽說。

「看來小麗是怕被陌生人見到面容。」我說。

「親朋戚友不算陌生人，怕什麼？」彬媽詫異地說。

「連去舅舅家，小麗都一直戴口罩，又不肯和表哥表姐玩。」麗媽續吐牢騷。

「看來小麗出現了輕微的社交恐懼。」我說，「疫情持續太久，要小朋友一下子回復正常生活也不容易！」

## 一步一步來

「這麼嚴重？要不要找心理專家？」麗媽緊張起來。

「放鬆點，對於小朋友來說，復常是重新接受一種新規律，要逐步學習適應。」我詳細分析：

## 第一，要給安全感。

面對環境的變動，孩子會感到陌生甚至迷惘，這時大人一定要多加關心，給予安全感，讓他們感到有人陪伴，減低恐懼。

## 第二，要有同理心。

大人切勿以自己的感覺出發，必

須了解孩子的感受，聆聽孩子的心聲。其實小孩子的適應能力很強，只要給予時間就行。

## 第三，訓練關愛心。

突然恢復社交，小朋友未能應對十分平常。拜年是大好時機，鼓勵孩子主動關心親友，透過探望和慰問，提升社交能力。

## 三招助復常

最後，我向兩位媽媽推介三個幫

助孩子「復常」的實用方法。

一、調整作息，回復秩序。

二、事先預告，一起準備。

三、做好預熱，練習社交。

「副校長，有什麼方法可以令小麗重拾自信、脫下口罩？」麗媽問。

「做好以上三招，小朋友得到安全感，自然會有自信。」我說，「不過現在仍然有新冠病毒，保護自己，有必要急着脫口罩嗎？」



## 爸媽想一想

- 1 孩子的適應能力有多強，爸爸媽媽了解嗎？
- 2 子女不願意接受命令，如何找出背後原因？

## 親子話

爸爸媽媽鼓勵子女分享感受，梳理思緒，紓解困惑，釋放負面情緒，可為日後復常生活做好準備。

## 家長信箱

香橙老師 | 小學訓輔主任

## 問：

我的孩子在百貨公司試玩玩具，有孩子走來把我孩子手中的玩具搶走，怎樣做才好？

## 答：

## 香橙老師答：

這個社交情境在成人世界常會發生：商店中已把挑選好的貨品集在一起，別人不知情卻拿起來想要；快餐店在排隊付款，有人不察覺隊伍，直跑到隊頭。這時大部分人會選擇心平氣和表達想法，理性協商大家都接受的方案。

遇到孩子爭執，有些家長提倡不插手干預，讓孩子自行經歷社交過程，長遠希望孩子學習「表達想法」和「理智協商」。這個教養方向原則上正確，同時我們也要考慮孩子的年

## 爸媽社交示範

齡和生活經驗。舉例說，10歲的孩子一般較有能力自行處理事件，2歲的孩子就可能需要家長的引導，否則孩子就只會做出本能反應，以哭鬧和武力為手段，硬要把玩具搶到手。年紀越小的孩子越需要社交示範：「不好意思，這個我們在玩的。」這個步驟得非常謹慎，用詞、語氣、態度都會是孩子的學習榜樣。應對時如果能不亢不卑，孩子就會漸漸學會維護自己權益的同時，又不會習染霸道的陋習。

有時「表達想法」後不等於就能達成「理智協商」，最後玩具仍可能

被對方搶走，那家長的跟進又在示範另一層面的社交智慧。面對別人的橫蠻，成年人會先判斷形勢，再決定據理力爭，跟對方家長協商，還是維護自身安全，選擇息事寧人。有一點非常重要，家長一定要令自己孩子明白搶奪別人在用的東西是不對的。就算最後不能維護自己在玩的玩具，也應設法讓孩子知道自己沒有做錯。

另外，家長有時很想藉機讓孩子明白分享是美德，在孩子被別人搶奪玩具時就提議分享。但如果孩子誤會遷就別人的橫蠻是常理，就未必是家長真正想傳達的教養重點。

\*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：  
tkpschools@gmail.com