

小朋友好怕醜 可以點算好？

撰文：新領域潛能發展中心註冊教育心理學家彭智華

幼兒見到陌生人，或身處在陌生環境，變成「怕醜仔」和「怕醜妹」十分常見。家長可以如何讓他們突破自己？不要每次遇見新朋友都躲在自己身後？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-little-asian-boy-peeks-through-785053231>

孩子是怕陌生人，還是怕任何人？

其實，害羞對於幼兒來說也是相當普遍。因為他們不理解對方的動機或意向，或是對陌生的新環境而感到害怕，這是很平常的反應。害羞是一種心理的內在意識，家長應從幼兒對不同人的反應，分析他們是害怕陌生人，還是害羞得連熟悉的人也感到害怕。

如果孩子是因為陌生人的外表和衣著打扮奇特，或是身處陌生的環境、燈光不足或是封閉密的空間而感到害羞。其實成年人也可能有這些行為表現，就像身處陌生的地方或人群時，行為較害羞或驚慌都是正常的。

循序漸進 適應環境和人群

事實上，有外向的幼兒，也有內向的，這是他們個性的特質。家長一方面需要接受他們，另一方面需要培育他們突破自己。如果幼兒是長時間地害羞，就會影響他們探索四周事物和提升認知能力的機會、與人交往及互動可提升社交能力的機會，以及參與不同學習、接觸新事物的可能性。

家長應由熟識到陌生，循序漸進讓幼兒適應和他人相處。由同住的家人到親戚、鄰居、熟朋友、生疏的朋友到陌生人，慢慢把幼兒的社群圈子日漸擴闊。另外，有些幼兒不是害怕面對人，而是因為身處某些陌生環境，家長應定期帶幼兒到不同的陌生地方接觸新事物，讓他們學習處變不驚，增加他們社交的安全領域，但家

長亦不能操之過急。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/two-kids-family-meet-each-other-1007905027>

發展障礙亦引致孩子「害羞」

此外，家長也應留意幼兒會否出現了一些發展上的障礙，而令家長誤以為是害羞，或者這障礙是令幼兒變得害羞的真正原因。例如幼兒如果出現聽力發展問題，他的反應及接收聲音能力自然較正常的幼兒為差。又例如，如果幼兒有近視或遠視，往往會因為看不清楚而出現「害羞」的情況。如果家長並未察覺這是視力問題所致，就會以為幼兒是真的比較害羞，而忽略了真正的問題。

還有，感統有否失調、有沒有社交障礙、不同感官渠道之間的協調是否有發展不佳的情況，都會令幼兒出現以上的情況。如果家長未能判斷問題所在，可尋求專業人士的協助，找出問題的根本，對症下藥及早處理，就可大大減少對幼兒的影響。