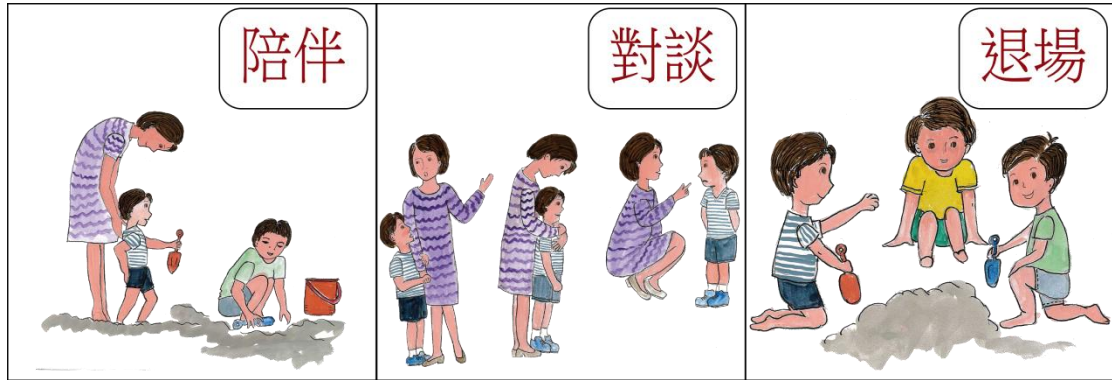


孩子慢熱害羞，並不是一種 需要被"修補"的"異常"，而是一種特質



我需要擔心孩子太害羞嗎？

十年前，一位新認識不久的朋友偕孩子來家中拜訪，我提醒初中的女兒要打招呼，她卻扭扭捏捏輕領一下頭了事，一時之間有些尷尬，於是我說：[不好意思！她比較害羞。]沒想到過了兩天，這位媽媽有些為難地來電，說拗不過她那在美國受教育的女兒要求，只好打電話來：[我們覺得你標籤化孩子的害羞是一件不太好的事！]這下我見識到美式想法與作風，卻也給了自己對"害羞"重新省思的機會。

害羞實難以量化，害羞與退縮也有部分重疊，但必也正名乎，稍微解釋一下這些名詞，比較會使我們進入狀況，減少大驚小怪。害羞與先天氣質相關，但也有一些害羞是後天造成的，此話怎講？一些負面的經驗也可能使孩子變得害羞或甚退縮，例如：照護者沒有提供安全的依附關係，沒有社交引導以致孩子不知所措，被嚴厲對待或處罰而退縮等等。

粗淺來說，害羞是指對於新人物、新環境、新社交採取保持距離不輕易接觸的態度，從生物學上來看，他們多半對新事物有較強的生理反應(心跳快、呼吸急、瞳孔放大等等)，所以本能上會去避免，或需較長時間適應，因此也可以說害羞的人在這些狀態下緊張焦慮的強度比較大，而退縮則是指自外於活動，拒絕溝通、難以鼓勵或加溫、害羞的孩子在熟悉的環境裡可以如魚得水，給他時間就可以適應環境，退縮者則很難使他加入。

換句話說，害羞者其實是想參與活動的，只是一時還無法克服心理及生理反應，而退縮者則缺乏參與的意圖。

媽媽：[我的孩子比其他孩子約多需一小時來習慣環境，才會開始玩。]--這是害羞。

媽媽：[他就是不跟別人玩，都自己在角落裡。]--這可能是退縮或自閉傾向。

害羞有甚麼不好嗎？根據上述，害羞，並不是一種需要被"修補"的"異常"，而是一種特質！父母毋須犯下我先前的錯誤--替孩子的害羞道歉！何罪之有？

這樣做，反而使得孩子以為自己是差勁的，莫名其妙地被迫貶低自己。

如果因為父母自己不了解，總是勉強孩子"迅速融入"情境中，的確會給孩子貼上標籤，因為你正釋放一個訊息：[這樣害羞是不好的，改正過來！]父母過於急切地催促，有時反將他由光譜的害羞端推向退縮端(當然有些退縮不是由害羞衍生的)。

我們之所以不喜歡孩子害羞，也許是認為這個特質會影響人際關係或未來發展，或甚會孤獨寂寞等等，但是害羞沒有優點嗎？許多慢熱害羞者，往往是敏銳的觀察者，較多的獨處時光也使得他們思慮周延或更具想像力，同時往往也是最佳聆聽者，我們會喜歡大方的孩子，往往是因為反射性地將大方等同具有自信心，是這樣嗎？落落大方固然看來比較自信，但也是有許多隱而未見的自卑躲在裡面！

如果你的孩子屬於慢熱害羞型，請協助他對自己有信心。

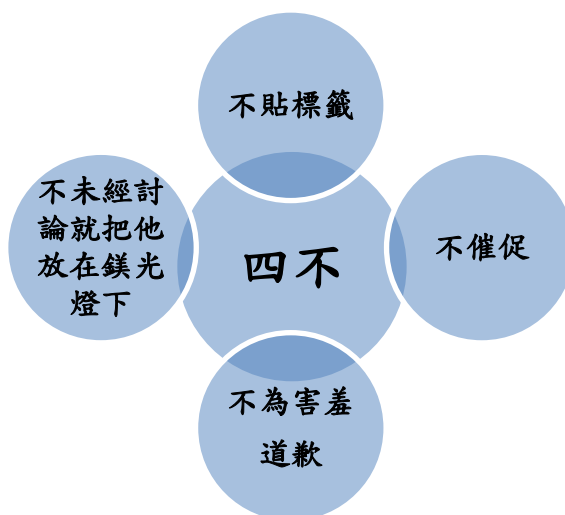
哪些害羞情形值得家長注意？

- 1、與他人缺少眼神接觸。
- 2、缺乏放鬆感，隱含害怕或憤怒。
- 3、連家人也不喜靠近接觸。
- 4、伴隨其他發展遲緩現象。

哪些事情家長可以做？(四不四要)

1、四不：

- 一不：不貼標籤。
- 二不：不催促。
- 三不：不為害羞道歉。
- 四不：不未經討論就把他放在鎂光燈下(來來來，彈奏一曲給大家聽！！--這種事肯定不會有好結果)。

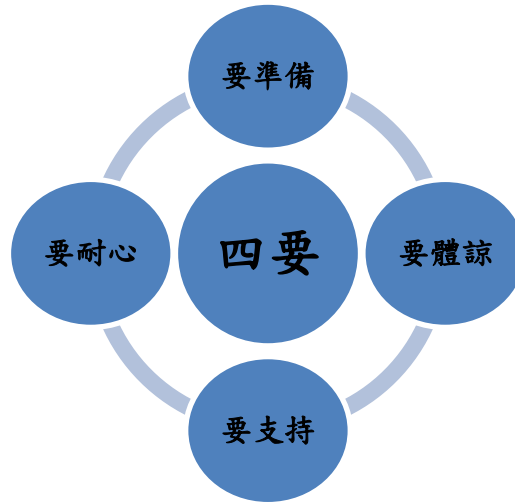


2、四要：

- 一要：要體諒(人人都有特色！)。
- 二要：要支持(媽媽：[喔！你只是需要多一點的時間])。

三要：要耐心(慢慢放手，視情況 on call)。

四要：要準備(如：社交對話遊戲，製造簡單的互動機會)



雷納德·賴利(Ronald Lally)把面對害羞幼兒家長該怎麼做，按時間順序摘要出來，值得參考。

- 1、陪伴(being with)。
- 2、對談(talking to)。
- 3、退場(stepping back)。
- 4、隨侍(remaining available)。
- 5、推進(moving on)。

如何應用呢？我們編個微電影吧！

孩子躲在身後，不與沙坑裡其他孩子一起玩。

媽媽：[我們一起來看看這些玩具。]--陪伴。

媽媽：[那個鏟子跟你喜歡的很像喔！像不像家裡的？有哪裡不一樣嗎？]--對談。

孩子拿起來，媽媽微笑退場，在旁不干預，讓他有機會主動參與--退場。

孩子又丟下，過來再黏著。

媽媽：[橘色的大鏟子會不會更好鏟沙呢？要不要一起試試？]--隨侍。

孩子試試看鏟沙，母親鼓勵之，再加上其他玩具--推進。

一起試試吧！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，

精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布