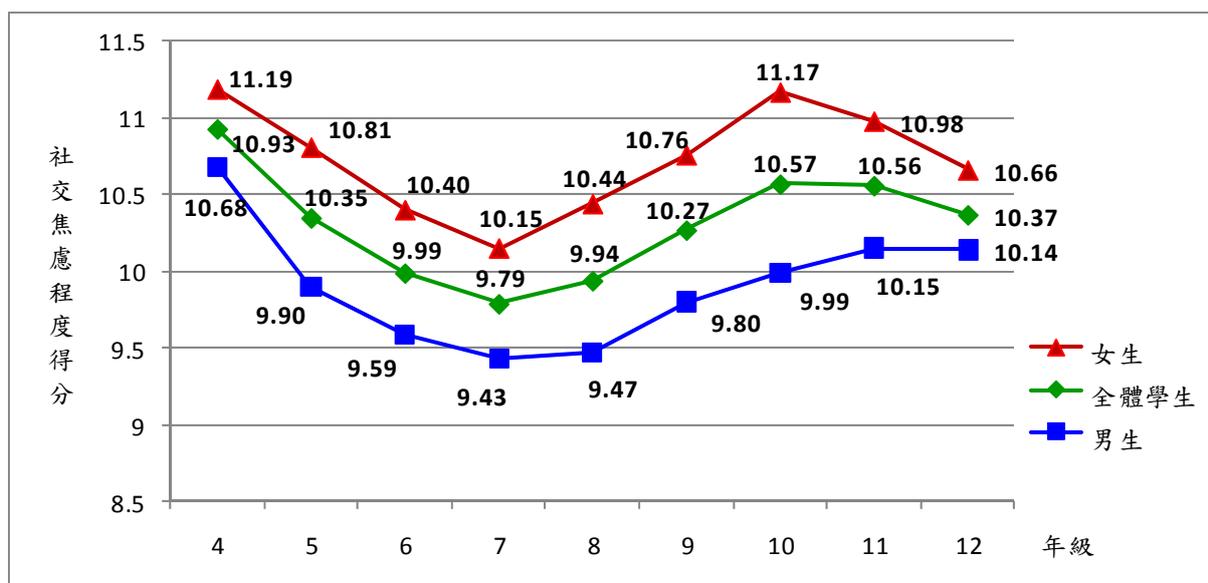


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的孩子害怕交朋友或被別人笑嗎？
~帶您關心學生於四至十二年級之社交焦慮情形~



註：以上資料呈現 CABLE 計畫的第二世代學生（2001 年時就讀國小四年級）之社交焦慮程度平均得分分佈（分數範圍為 7-21 分，分數愈高表示社交焦慮程度愈高）。

什麼是社交焦慮？害怕認識新朋友、怕被別人笑、不敢和不認識的人玩、怕別人說自己的壞話、怕別人不喜歡自己、不敢在眾人面前表演或回答問題、覺得別人在笑自己等等，都是社交焦慮的表現，此種情形又經常發生於兒童和青少年時期。CABLE 調查發現，雖然孩子在四到六年級的階段，社交焦慮程度會呈現下降的趨勢，但進入國中之後，又開始攀升，直至高中時期才趨於緩和。其中，又以女生容易有較高程度的社交焦慮。

社交焦慮對孩子有什麼影響？前述社交焦慮的特徵，對於一天大部分時間是處在學校團體生活的孩子，產生了莫大的影響。倘若持續至成年期，則更會影響工作表現和應具有的社交功能。為了避免社交焦慮所帶來的影響，在兒童及青少年階段的早期預防顯得非常重要。

您可以怎麼幫助孩子？研究¹發現，父母若經常使用各類方式處罰孩子（例如：關禁閉、打或責罵、罰跪或罰站等），或是常在孩子面前發生吵架、打架等衝突，會使孩子的社交焦慮在成長過程中呈現較高程度的發展。而父母給予孩子的支持（例如：安慰、教導、聆聽、鼓勵、稱讚、照顧等），則對於孩子的社交焦慮發展有保護的機制^{1,2}。

因此，建議您在生活中多以正向的方式來鼓勵孩子，避免處罰過程使孩子不斷給予自己負面的評價，進而提升社交焦慮；另外，盡量減少配偶之間的衝突，以和平的方式進行溝通，避免影響孩子的社交焦慮呈高程度之發展。您給予孩子的陪伴與支持，可以幫助他更快樂的成長！

參考資料：(1)張奕涵、李蘭、張新儀、吳文琪（2010）。四至十一年級學生之社交焦慮發展軌跡研究。《台灣衛誌》，29(5)，465-476。

(2)DeWit, D. J., Chandler-Coutts, M., Offord, D. R., King, G., McDougall, J., Specht, J., et al. (2005). Gender differences in the effects of family adversity on the risk of onset of DSM-III-R social phobia. *Anxiety Disorders*, 19, 479-502.