怎样才能帮助孩子提高社交能力呢？

1、建立“个人空间”概念

在孩子进行社交之前，家长们第一件要做的事情应该是帮助孩子理解什么叫“个人空间”。每个人都是独立的个体，都有自己的隐私，都应该有一个受到尊重的个人空间。孩子也是一样的，他们也有权享有自己的个人空间。

家长们可以教会孩子读懂一些简单的微表情和微动作，帮助孩子更好地感知他人的情绪，以免冒犯到他人。比如当感到不满时，人的嘴角通常会微微向下；感到愉悦时，嘴角是上扬的。

让孩子知道，尊重别人，别人才会尊重自己。

2、教授基本社交技能

家长们可以适当教孩子一些社交方面的技能，比如讲究礼仪懂礼貌，教会孩子使用礼貌用语；遵守餐桌礼仪，饭前洗手，嘴里在吃东西时不说话等。

3、帮助孩子了解交流规则

家长们可以通过一些绘本、讲故事、做游戏的方式让孩子了解基本的社交规则，比如家长和孩子通过角色扮演，让孩子知道如何和其他小朋友进行完整的交流，如何展开对话，保持对话，最后结束对话。

4、合理引导负面情绪

当孩子遇到社交问题，有负面情绪时，家长们切忌简单粗暴的解决，应尽量心平气和地和孩子聊聊，以缓和、温柔的语气和孩子理性地分析原因，了解事情的前因后果，耐心寻求解决办法，消除孩子的社交恐惧。

5、家长以身作则

孩子社交技能的培养也需要有一个模范作用的家长，家长们也应以身作则，提升自己的社交能力，让孩子多看到家长自信、开朗的一面，孩子自然也会慢慢变得自信、开朗，有句话说得好：家长是孩子最好的言传身教。

6、多陪伴、支持孩子

高质量的亲子陪伴可以帮助培养孩子自信开朗的性格，增强孩子的安全感。家长们平常应多抽出时间陪伴孩子，和孩子一起玩耍、分享快乐。

当孩子主动邀请小朋友到家里玩时，家长应抱着积极鼓励的态度，不要担心孩子会把家里弄乱，比起孩子的开心和友谊，收拾一下真不算什么。

同时，家长们也可以经常带孩子到小朋友多的地方，比如公园、游乐场等，帮孩子制造更多和同龄人玩耍的机会。