**孩子不擅交友、人際受挫？名師傳授4心法，養出「好人緣體質」**

日期：[2022 年 10 月 11 日](https://kids.heho.com.tw/archives/159905) 作者：[未來Family](https://kids.heho.com.tw/author/futureparenting)

擔心孩子人緣不夠好、不擅長交朋友？害怕孩子被孤立、排擠，甚至被霸凌？資深教師分享，其實，人際互動也是需要學習跟練習的，父母與其擔憂或貿然插手，不如試著當孩子的社交教練，陪孩子學會與人相處之道。

已經開學一段時間了，孩子的人際困擾也逐漸浮上水面，有些人重新分班後，遲遲沒交到新朋友，或一直無法適應新群體；也有人放了個暑假後，跟原本的朋友生疏了，甚至好友被搶走，又或是班上出現「小圈圈」，難以融入。

而孩子因為太白目、太害羞、太蠻橫等各類因素，讓人際關係遭逢困境，也很常見，畢竟，學校如同「小江湖」，就是社會的縮影。

已有研究指出，在小學階段不受歡迎、社交受挫者，未來較容易有心理問題，還可能影響學業與職場表現。當父母發現孩子有人際困擾時，得審慎應對，資深教師分享了以下幾個關鍵心法：

**一、善用「一致性溝通」，真正同理接納孩子的感受**

當孩子回家說「大家都不喜歡我」、「都沒人要跟我玩」之類的話語時，父母難免心慌，急著想搞清楚狀況，但如果大人的情緒波動太大、言語反應太直接，反而容易讓孩子更焦慮，覺得「這件事真的很嚴重」。

全台最大教學社群「溫老師備課Party」創辦人、台南大學附設實驗小學退休教師溫美玉建議，父母要先穩住，才能真正接住孩子，薩提爾模式中的「一致性溝通」很適合用在此時，溫美玉將其拆解成四個具體步驟：

**1、全神貫注傾聽**：放下手邊的事情跟手機，專心聽孩子說。  
**2、簡單話語回應**：例如，孩子說「他們都不喜歡我」時，就回「嗯」，別說「那你可以找別人玩啊」之類的，也別急著弄懂來龍去脈，先讓孩子繼續說。  
**3、說出孩子感受**：孩子說完後，試著同理，例如可以說「你是不是有點傷心呢」。

**4、先用想像方式實現**：孩子如果說「真希望他們跟我玩」，不必急著給實際解方，而是先回覆「如果能夠跟他們玩，應該很不錯」

當孩子說完之後，父母可以分享一些自己過往的人際挫敗經驗，或現正遭逢的社交困擾，讓孩子覺得更被同理。通常人在被傾聽、被理解後，情緒就會穩定一點了。

**二、和孩子集思廣益，討論各種解方，但大人別貿然介入**

其實孩子跟大人一樣，有時候回家講一講、抱怨抱怨，心裡就舒服了，並沒有特別想改變；也有時候，是真的覺得很困擾，想要改變。在跟孩子談的過程中，得先協助孩子釐清思緒。

溫美玉表示，大人的人生經驗比較豐富，通常能判斷事情的嚴重程度，假如孩子已有創傷、甚至是被霸凌，當然得趕快行動；但倘若沒那麼嚴重，建議別貿然介入，尤其忌諱直接去問對方家長，可以先跟孩子集思廣益，開放式的聊聊有哪些解方。

必要時，也可以和老師談談，瞭解事情全貌與問題核心。任教已30多年的彰化縣東興國小教師廖寶慧說，孩子在家跟在校的表現，常常差很大，而且老師接觸的孩子畢竟比較多，又每天在校看著全班，常能提供許多重要訊息。

比方說，孩子有時不受歡迎，只是外表沒打點整潔，或有些壞習慣如挖鼻孔、咬指甲，或常打斷他人說話等，這類原因只要揪出，便能對症下藥。廖寶慧提醒，忠言逆耳，老師分享觀察所得時，並不代表在批評孩子，父母若能平心靜氣的聽進，才有可能幫孩子一把。

**三、向孩子說明「潛規則」，幫助孩子更快掌握人際技巧**

人類雖是群居動物，但該如何建立友誼，卻非本能，尤其是少子化時代，許多孩子少了跟手足相處的機會，更需特意學習怎麼與他人互動。

廖寶慧建議，父母不妨當孩子的「社交教練」，傳授孩子一些人際技巧，例如，有些孩子較害羞、退縮，可以從練習打招呼開始；有些孩子不擅長聊天，其實聆聽別人的談話、適時回應，也是種交流。

孩子的性格或特質，也是關鍵，比方說，有些孩子是「控制哥」或「控制姊」、有些人則有「公主病」或「王子病」，也有人容易爆衝、容易人來瘋等等。廖寶慧說，諸如此類的情況，大人都能慢慢引導、調整，並不是要孩子完全違背本性、一昧討好他人，而是協助孩子找到方法，獲得人際的舒適感跟連結感。

此外，有一些社交原則是比較幽微的，例如，有些正義感比較強的人，愛打小報告、或愛糾正他人，結果就被討厭了，倘若父母發現這是孩子社交困擾的主因，可以適時向孩子說明這類「潛規則」；並非要對孩子下指導棋，而是讓孩子更明瞭人際互動的多種樣貌。

還可以跟孩子聊聊如何「陪伴自己」，例如在學校的角落找個秘密基地，當覺得被人際困擾壓得喘不過氣時，就去秘密基地放鬆一會兒；或是把隨身物品如小吊飾、小毛巾等等，當成祕密的安撫物。

**四、創造情境，幫助孩子累積成功的社交經驗，更自信、自在**

現在很多孩子缺乏與人相處的經驗，廖寶慧建議，父母不妨多帶孩子和同齡者玩耍。比方說，可以帶一個有趣、但兩人以上才能玩的玩具去公園，例如飛盤、羽球、樂樂棒球或無線電對講機，創造「他人想一起玩」的機會，也教孩子，假如有別人接近、貌似想玩，就微笑的說「要一起嗎」。

也不用非得跟所有人都打成一片，廖寶慧常用「甜度」來比喻，向孩子說明友誼的多種可能性，例如，跟好朋友的關係可能是「九分糖」或「七分糖」、跟班上同學可能是「半糖」或「三分糖」，沒什麼交集或互動的則可能是「一分糖」或「無糖」。

溫美玉則說，孩子參與的團體，除了學校班級之外，還可能有社團、才藝班等等，可以觀察看看孩子在其他團體是否較如魚得水，然後提醒孩子這個成功經驗，例如說「我看你在溜冰社有很多朋友，很開心」；接著，再試著跟孩子聊為什麼在那邊的人際關係較順利，看看有沒有能遷徙運用的部分。

也可以和孩子討論，怎麼樣的人比較沒有人際困擾，例如自信的人、自在的人、幽默的人、有智慧的人、常關心他人的人……溫美玉強調，與人相處，是一生都學不完的功課，父母要淡定從容的與孩子同行。

文／未來Family 圖／蘇鈺婷