**孩子沒朋友，父母該如何接住孩子的交友難題？**

2023-06-28 00:00 更新：2023-06-28 13:51

by 柳潤煥

「我沒有朋友。」當這句話從孩子的口中講出，父母往往會驚愕的質問孩子原因，也可能在孩子面前流下淚水。但別忘了，父母作為孩子第一個、也最堅定的朋友，請用最溫柔的姿態陪伴並幫助他度過這個人際難關。

**父母的擔憂**

我問孩子他跟誰最要好，本來還猜想會是住得離我們家近的孩子、一起補習的朋友，還是三年都同班的同學呢？甚至有點擔心，會不會是我沒聽過的同學。但最後，他告訴我他沒有朋友，沒有跟別人一起玩，都是自己一個人。

那天，我躲在孩子不在的地方，自己放聲大哭。

**孩子的真心話**

媽媽問我跟誰最要好時，我瞬間腦中閃過好多種想法。「難道媽媽知道我沒朋友，所以才這麼問嗎？」、「要不要隨便說一個人的名字？」、「如果我說沒朋友，她會怎麼想？」猶豫了一下後，我自己也不自覺的脫口而出，說「沒有⋯⋯」。聽到我說沒有朋友，媽媽很努力故作鎮定，但那天，我知道她在房間裡哭了很久。

**老師意見**

一定很難過吧？不管是孩子還是媽媽，心裡一定都很痛。但值得慶幸的是，至少孩子願意誠實告訴媽媽。

很多孩子甚至沒辦法誠實表達，隱藏起來。他們可能怕父母親心疼所以不說，也可能是覺得麻煩，又或者是覺得說了也沒用。很多孩子甚至連對話都不願意，問他們在學校有沒有什麼事情，真的很多孩子會一貫回答：「每天都這樣啊！」、「不知道」、「沒什麼事」、「你不用管啦！」

所以，聽到孩子坦誠交友問題時，請握住孩子的手，告訴他：「謝謝你告訴媽媽，謝謝你相信媽媽。」

孩子最要好的朋友是父母。就像同學有狀況時，最要好的朋友會去幫忙一樣，這次要換爸媽去幫忙。

在交友關係中覺得自己是獨行俠的孩子，很容易覺得自己在家庭裡也是孤獨一人，因為孤單的情緒有很強的支配力。請表達父母親對孩子的愛，告訴他無論碰到什麼狀況，無論你是怎麼樣的孩子，媽媽都絕對愛你。其中一種表達，可以用以下方式訴說：「我女兒（兒子）不是有最要好的朋友嗎？就是媽媽我啊！」

「媽媽想當寶貝女兒（兒子）全世界最要好的朋友！」最後，可別忘了還要加上一個擁抱。

**爸媽反應太大，會害孩子慌張**

碰到上述情況，父母親一定會想和孩子對話，從中找尋蛛絲馬跡。這時候，要特別注意一些事情。**第一，不要表現出自己的情緒**。如果媽媽表現出自己難過或傷心的模樣，孩子會很慌張，最後還可能演變成孩子必須安慰媽媽的情況。因此，家長請不要把自己的情緒波動都表現出來，而是保持冷靜，孩子才能把自己的故事說出來。

**第二，不要咄咄逼人，過於追究原因**。「為什麼沒有朋友」、「努力的話就會有朋友了吧」、「你做了哪些努力」、「你覺得為什麼會變這樣」、「你有跟老師說過嗎」，就算是出自好奇心，這類型的問題也可能傷到孩子。

**只要孩子覺得自己被理解，他自然會說出原因，所以不用太過著急。**

**第三，別太早下定論，把這件事視為大問題**。如果立刻認定沒朋友是個大問題，一定要盡快解決，對孩子而言，反而會形成可怕的包袱。

以下，我將介紹解決此問題的實際方法。這些行動不只是為了鼓勵孩子的情緒，也能提供實質上的幫助：

1. **積極觀察孩子的交友關係**

為了了解原因，可以陪孩子一起上下學，或和老師談談，並觀察同儕們都去哪間補習班或哪個公園。此外，也要更加了解自己的孩子，認識他身邊的環境，才能夠樹立對策。

1. **替孩子準備交友機會**

和鄰居熟絡之後，可以幫子女和鄰居的孩子製造相處機會，此外，也可以讓孩子報名參加想變親近的同學上的補習班；當然，可以的話，邀同學來家裡玩是最直接的做法。

1. **持續和孩子溝通**

請多花時間陪伴孩子，對孩子而言，沒有比父母的陪伴更能帶來力量。除此之外，也可以藉由對話來了解孩子目前的狀態。

為了改善孩子交友問題的努力，以上是父母可以做到的努力。