仁愛國小 115 學年度第一學期 親職教養文章

孩子人際關係不好怎麼辦？
7 個方法幫助孩子學會溝通與交朋友

發布於 2025 年 03 月 08 日（更新 2025 年 10 月 29 日）　出自 親子天下

孩子的人際關係影響他們的情緒發展、自信心和未來適應能力。然而，許多家長專注於孩子的學業表現，卻忽略了社交技能的培養。因此，父母應該從小教導孩子如何與人相處，幫助他們建立健康的社交能力。

親子天下社群中心本篇文章將介紹 7 種有效的方法，幫助孩子學習溝通、表達情緒、培養同理心，並在互動中建立自信與友誼。

7 個幫助孩子建立社交能力的方法

哈佛大學「The Grant Study」發現，美好人生的關鍵是良好的人際關係。因此孩子愈早學習社交技巧，愈能建立友誼與快樂。

兒童發展專家周育如就建議父母，不妨從正向自我概念（鼓勵孩子欣賞自己）、合宜情緒表達（學會調控情緒）、有效社交技巧（觀察並融入團體）等方面著手，幫助孩子與人和諧相處。透過正向引導與實踐，孩子將能發展健全的人際能力，擁有更幸福的未來。

親子天下社群中心整理了 7 種方法，幫助孩子理解並經營人際關係，這些建議來自兒童發展專家與相關機構，父母可藉此陪伴孩子成長。

1. 鼓勵提問與積極傾聽

提問是促進溝通的關鍵，專注於兒童早期教育與發展的機構 Carepointe Academy 指出，提問能幫助孩子克服在對話中的緊張情緒，提升他們的自信心。

因此我們應該鼓勵孩子在與他人交流時提出問題，這不僅展現了他們的好奇心，也顯示出對他人的關注。例如，當孩子與朋友交談時，可以引導他們詢問對方的興趣或感受。這種互動方式有助於建立更深厚的聯繫。

2. 教導情緒識別與表達

理解和表達情緒是有效人際互動的基礎，透過教導孩子識別自己的情緒，以及理解他人的情緒狀態，他們能更好地同理他人，並適當地回應。這種情緒智力的培養，有助於孩子在社交場合中表現得更得體。澳洲知名的兒童非營利組織 Learning Links 強調，分享關於情緒和情緒健康的知識，是改善孩子社交技能的最佳方式之一。

3. 角色扮演與模擬練習

美國兒童心理健康非營利機構 Child Mind Institute 建議，透過角色扮演可以學習如何與他人互動，孩子可以在安全的環境中練習各種社交情境。

例如，模擬邀請新朋友參加遊戲，或解決與同伴之間的衝突。這種實踐能讓孩子在真實情境中更自信地應對類似的挑戰。

4. 強化眼神接觸與非語言溝通

有效溝通不僅依賴語言，非語言訊息同樣重要。教導孩子在交流時適度保持眼神接觸，並注意肢體語言，可增強表達效果，讓對方感受到尊重與關注。

由澳洲政府支持的權威育兒資源平台 Raising Children 網站同樣認為，發展良好的對話技巧，包括開始對話、尊重地引起他人注意和使用眼神接觸等，對孩子的社交發展至關重要。

5. 培養同理心與尊重他人界限

同理心使孩子能夠站在他人的角度思考，理解他人的感受和需求。透過討論不同的情境，讓孩子思考如果自己處於他人的位置，會有什麼感受，這有助於他們在互動中表現得更體貼。

像是老蘇老師就曾提過可以試著以5個步驟啟動孩子們的同理心：

1. 覺察自身情緒
2. 同理他人情緒
3. 同理他人認知
4. 同理他人需求
5. 化為具體行動

教導孩子尊重他人的界限，無論是情緒上的還是身體上的，都是建立健康人際關係的關鍵。

6. 透過遊戲促進社交技能

遊戲是孩子學習的天然途徑。透過合作性遊戲，孩子可以學習團隊合作、輪流、分享和解決問題等技能。這些經驗能夠在輕鬆愉快的環境中，強化他們的社交能力。

專注於提升學生的社會情緒學習（SEL）的 Positive Action 網站，分享了多種有用的兒童社交技能活動，親子天下社群中心在這邊分享４個有趣、簡單的小遊戲：

- 對視比賽

  幫助孩子學習並保持眼神接觸，提升專注力與自信心。對於較害羞的孩子，可先讓他們注視父母額頭上的貼紙，逐步建立舒適感。

- 情緒猜猜樂

  孩子從紙條中抽取情緒詞並用肢體語言表達，幫助他們辨識與理解情緒，提升情緒管理與溝通能力。

- 名字遊戲

  孩子輪流將球傳給對方，同時說出對方的名字，幫助他們記住朋友的名字並學習專注與互動，適合團體活動與社交場合。

- 合作建造

  透過積木或其他建造遊戲，讓孩子學習團隊合作、輪流發言及共同解決問題，強化協作能力與耐心。

7. 父母作為榜樣

孩子經常透過觀察父母來學習如何與他人互動，因此父母在日常生活中展示積極的社交行為，如尊重他人、有效溝通和解決衝突，對孩子而言是最直接的教學。Learning Links 也強調，透過解釋自己的情緒、使用眼神接觸、為錯誤道歉和展現同理心，父母可以成為孩子的良好社交榜樣。

孩子人際關係不好的可能原因有哪些？

黃閎新心理師認為，孩子的人際問題源於社交技巧不足、家庭氛圍影響、個性特質及同儕壓力。缺乏溝通能力、內向或自信心低落，都可能影響友誼建立。理解原因能幫助父母適時介入，提升孩子的人際關係與適應能力。

事實上，如果小孩有一些特殊情況，也可能導致人際關係出現問題，我們也根據了知名醫療網站梅約診所、美國國家醫學圖書館期刊資料庫等資料，整理以下是幾個可能的原因：

- 注意力缺陷多動障礙（ADHD）

ADHD 是一種常見的神經發展障礙，特徵是注意力不集中、多動和衝動行為。患有 ADHD 的孩子可能難以遵守社交規範，導致同儕關係受損，ADHD 患兒也可能因自卑、人際關係不良和學業欠佳等問題而受到困擾。

- 對立違抗性障礙（ODD）

ODD 的孩子表現出持續的憤怒、易怒、爭論和反抗行為，這些行為會影響他們與他人的互動，ODD 的確切原因尚不清楚，但可能涉及遺傳和環境因素。

- 語言發展遲緩

語言能力不足會限制孩子有效表達自己和理解他人，從而影響社交互動。未能掌握愛與被愛的方式和態度，容易讓伴侶和孩子感到冷漠和不被關心。

- 發展性協調障礙（DCD）

DCD 影響孩子的運動協調能力，可能導致他們在體育活動或遊戲中表現不佳，進而影響他們的自尊和社交參與，DCD 的孩子可能在社交和心理方面面臨挑戰。

- 不安全依附關係

早期與主要照顧者之間的依附關係對孩子的社交發展至關重要。不安全的依附關係可能導致孩子在與他人互動時感到焦慮或不信任，從而影響他們的人際關係。

了解這些可能的原因，我們可以更有針對性地幫助孩子改善他們的人際關係。如果你懷疑孩子在這些方面存在問題，一定要尋求專業人士的評估和指導。

5本陪著小孩學習人際關係的繪本清單

在孩子的成長過程中，透過繪本學習人際互動是有效且有趣的方式。以下是幾本精選的中文繪本，透過生動的故事和插圖，幫助孩子理解與他人相處的道理：

- 《傷心的鱷魚艾菲》

  這本書講述鱷魚艾菲為了交朋友而假扮成其他動物的故事，傳達「真誠地展現自己，自然會有欣賞你的人出現」的核心主旨，幫助孩子理解真誠與自我接納的重要性。

- 《可以一起玩嗎？》

  透過企鵝的故事，教導孩子如何融入新環境，學習接納新成員，適合幫助孩子適應團體生活。

- 《我好擔心》

  描述小女孩小莉因各種擔憂而影響生活，透過故事讓孩子學習面對和克服內心的擔憂，增進自信與人際互動能力。

- 《為什麼要說對不起？》

  透過四個好朋友的互動，探討道歉的重要性，幫助孩子理解誠心道歉能修復人際關係，培養良好的品格。

- 《小學生必學社交力》

  這套書共兩冊，專為小學生設計，涵蓋人際溝通與網際交流的實用技巧，幫助孩子在現代社會中建立良好的人際關係。

培養孩子的人際關係能力，不是一蹴可幾的事情，而是需要父母耐心指導與陪伴的過程。從日常對話、遊戲互動到親身示範，孩子會在這些經驗中逐漸學會如何理解自己與他人，並建立穩固的友誼。每個孩子都有不同的個性與需求，家長可以根據孩子的特質，選擇適合的方法進行引導。