

孩子有人際困擾怎麼辦？

撰稿者：藍菊梅

孩子，是父母生命中珍貴的禮物，讓父母們學習，如何當爸爸及如何當媽媽；在這個瞬息萬變的世界中，我們的孩子，每天都需要與人互動，不管是學童、朋友、老師、長輩、陌生人，一次次的與人互動，都可以讓孩子學習如何人相處，但也可能在與人接觸過程中，種下了害怕與人接觸的種子。以下提供家長一些如何面對孩子人際議題的方法。

一、 接納、同理孩子的情緒感受

一般學齡兒童的人際困擾，包括了與父母、手足相處的人際衝突，在學校與師長及同學的衝突，屬於情境式的困擾較多見。例如：班上老師分組做作業，孩子剛好分到與他不喜歡的人一組，或是畢業旅行時，剛好與不喜歡的同學童同睡一間房，或是孩子意見與家長不一致而有衝突，或是手足間相處上的困擾。其中若是孩子被迫要接受某種結果，或是與人意見不同，為細故吵架，此時孩子往往在抱怨時會伴隨大量生氣的情緒。

當孩子有類似上述的情況時，孩子最需要的，就是有人瞭解他的感受，接納他真得覺得自己是全世界最倒楣的人的感覺，鼓勵他多說說負向的想法與感受，或是提供一些情緒發洩的方法（如：身體的活動、打抱枕、畫畫）。等孩子比較平靜時，在與他討論這樣的情境下，他能做些什麼？可以降低自己的困擾，即使最後都找不到改變的方法，也肯定孩子願意說出來讓你知道，或是提供你自己處理類似事情的經驗，讓孩子參考他還可以做些什麼？切忌不要一開頭就告訴他：「你不可以這樣想，你不可以那樣做！」這樣會把孩子要冒出來真心話給澆熄，不管孩子說些什麼，或做些什麼你不以為然的事，你只要記得讓他盡情的說，你只需要幫他撐起一個安全的空間，在你們兩個的互動中，他可以說非常非常難聽的話，可以說所有你不希望他做的事，只要維持孩子身體上的安全，鼓勵他盡情的發洩所有的感受。之後再與他討論他能夠處理的方式，以及如果不能改變現狀時，他如何接受事實。若孩子願意告訴你很多他的負向感受，千萬不要馬上制止他有此感受，而是要高興的是，孩子願意如此的信任你，而你也要學習更加信任孩子，信任他會選擇對他最好的方式去生活（雖然這對父母來說很難，父母總希望他選擇父母認為好的方式）。畢竟親子之間的互動中最寶貴的是彼此能夠信任，彼此尊重的；而不是父母一味地硬要孩子依照大人自己的價值觀及生活方式來生活。

二、 老師、家長的支持協助

還有一些孩子，可能因為生理或情緒困擾等因素，一直無法與人和諧相處，或是無法交到朋友，感到人際上的孤獨與無助。這類的孩子更需要家長及老師的支持與協助，建議家長可事先告訴學校輔導室或導師，有關孩子的狀況；在學校裡最好有輔導老師可以協助，讓孩子與環境中的固定重要人物（可以是導師、輔導老師、同學…）發展信任的關係，讓孩子在遇到人際挫折時，有支持系統可以長期提供支持及協助。同時孩子若需要醫療上的協助，也需要定期就醫，以協助孩子生理與心理狀況的穩定，增加其人際適應的能力。目前高雄縣市皆有學生諮商中心，只要請學校導師寫申請表至輔導室申請，諮商中心會派心理師至學校輔導室提供免費諮商服務（政府付費），協助孩子處理人際困擾，及其他適應上的問題。在處理這類孩子人際困擾上，原則與上述相同；但要特別著力的是，家長可能需要更多的耐心與包容，需要協助孩子使用周遭的資源服務，與系統中可以協助孩子的專業人員密切聯繫，並接納與包容孩子所面臨的困境，然後要相信只要你不放棄，孩子一定會有所不同。

三、 持續關心你的孩子

朋友是孩子生活中的禮物，有朋友的孩子總是笑聲四溢，會變出很多想像的遊戲，創造屬於孩子們獨特的遊戲天堂。孩子可以與家人及師長維持良好的關係，這些關係都可以讓孩子學習如何與朋友或同學相處，如何與人保持一定的舒服的關係。所以，無論你的孩子遭遇多大的人際困擾，千萬千萬要努力，至少讓自己與孩子維持一定程度的互動，也許你會跟他吵架或罵他，也會有衝突，這些都比你都不理他，完全對他放棄要來得好太多。孩子會在與你互動的關係中，感受到你對他的愛與關心，這樣的連結會增加孩子存在的意義，讓孩子更有能量去應付周遭的壓力。而與孩子維持穩定關係的秘訣就是，多花時間聽孩子說話、接納他的感受、尊重與信任他的選擇、自己說出來的話要做到，做不到的事情就不要答應、讓孩子清楚你可以接受哪些事情、哪些事情是你無法接受的，讓孩子在安全與信任的關係中，放心的長大。