**「我的朋友被搶了！」陪伴孩子克服常見的五大交友難題**

[親子天下媒體中心 - 黃敦晴](https://www.parenting.com.tw/columnist/780)

 涉世未深的孩子正在探索與人相處的分際，不太會拿捏交友，也聽不太懂人際關係的大道理。臨床心理師教大人如何用什麼他們聽得懂的方式，幫助他們思考，克服常見的交友難題。

 美國有線電視網（CNN）藉著臨床與學校諮商師法傑爾（Phyllis L. Fagell）的經驗與相關專家的建議，指出孩子常陷入的交友陷阱，教大人用他們聽得懂的方式開導他們，也教大人如何斟酌、面對孩子的友誼困擾。

1. **孩子覺得某個朋友是他的，想要獨佔、不想跟別人「分享」朋友**

 大人應該不陌生，**很多孩子說過誰「搶」他的朋友**、他的朋友不可以跟別人玩之類的話。家長可以跟孩子說明，能夠理解他的心情，不過，這樣會**讓自己變成「章魚朋友」**，好像章魚一樣緊纏著朋友，讓對方感覺不舒服、甚至想逃走。另外，大人也可以鼓勵孩子跟朋友的朋友一起玩。如果被拒絕了，可以問問朋友，是否特別喜歡這位新朋友，也許對方有些好的特質可以學習。或者，停止這種拉鋸戰跟「三角關係」，**鼓勵孩子找更多朋友一起加入**，這可以降低彼此的緊張關係。

1. **朋友的態度令人困惑與痛苦**

 孩子的世界跟大人一樣，人際關係有時忽冷忽熱、若即若離；或者，有些朋友的態度時好時壞。但孩子會感受到的困惑與痛苦，比大人更甚。可以問問孩子，他們對於對朋友、認識的人、陌生人這三種不同關係的看法，有什麼差別與期待。然後以此討論，令他們困惑的朋友，屬於哪一種關係，也藉此讓孩子釐清、有合理的認知和期待。也許，令他們困惑的「朋友」，其實只算是個相識的人，此時，可以**陪伴孩子消化他的失望與情緒**。在討論對朋友的認識與期待時，大人也可以跟孩子說明，人際關係有時會有遠近冷熱的變化，正值發展中的孩子，更可能會忽冷忽熱。當朋友很熱情時，就好好享受在一起的時光；當朋友的態度不好時，孩子也可以有別的選擇，例如改跟別人一起玩，或是**告訴對方「我不喜歡你這樣⋯⋯」**。最糟的情況是，孩子想要跟某個朋友在一起，但總是有不好的經驗，常常不歡而散或覺得很受傷。這時，就要請孩子詳談發生了什麼事，讓他們趁此省視彼此的關係，也許孩子自己就有應該如何處理的答案了。

1. **被拒絕加入某一個想要融入的群體**

 英文常用「chemistry」來形容彼此投緣與否。的確，友誼就像化合物。大人可以依此比喻，每個人都是個原子，在彼此契合、特定的情況下，才能結合為化合物。當某些原子相結合，在穩定的化合物狀況下，就比較難接受新的原子進來，因為不想冒險變得不穩定，或有人會有威脅感，甚至完全無法接納別人。但孩子此時仍可以找其他自由游離中的原子，或仍然對其他原子開放的化合物。

1. **無法放下舊恨與怨氣**

 孩子的世界中，也會有因為誤會或難以彌補的傷害，而導致友誼變質、甚至反目的狀況。而且孩子也可能跟大人一樣受傷、執著，未必如很多大人想像的，以為小孩吵架過一陣子就和好了。當孩子一直走不出來惱恨的情緒時，可以跟他們比喻，這就像收集串珠，不要一直收集遺憾與不滿的珠串；放下那些不愉快的友誼與情緒，才能有空間培養更好的關係。大人也可以跟孩子討論，為什麼朋友會做出讓他覺得不愉快的事情。很可能孩子會找到心結，可以同理對方的原因，或可以跟

對方釐清的誤會點。如果朋友是**偶然或無心犯錯，就讓舊恨過去；如果朋友是故意的或常犯、難改，也許就放下這個朋友。**

1. **常跟朋友打架、起衝突**

 有些孩子可能**容易被激怒，常常起衝突**。可以觀察或問問孩子，是否雙方都是這樣容易激動的人，或是常在什麼樣的情境下起衝突，其實**沒有人故意要欺負對方**。他們可以學習改變「別人激怒他」或「欺負他」的想法，就會降低被冒犯的感覺，也不會那麼衝動。或者，問問孩子，如何才能讓他不陷入衝突或引起對方不滿。很多研究發現，其實，讓孩子稍微分開一下，先獨立各玩各的，不久後他們就又自己玩在一起了。另外，在事發當下，**如果沒有危險，大人別急著要保護孩子、介入。因為他們也要學習面對與解決衝突。**

 CNN 特別提醒，交友是孩子少數有自主權的事情。大人也要理解，將孩子在交友方面不舒服的感受解讀為一種訊息，一個可以幫助他們的契機，**而不是真的出了什麼嚴重的事情。所以不要過度介入孩子的友誼，讓孩子願意繼續嘗試且跟大人分享，也讓他們體認人生中不同的人帶給他們的感受，決定要花多少時間跟什麼樣的人在一起。**

# 爸爸媽媽分享區 熊綿班 楊楊老師/麗紅老師與您分享112.6.9

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_