

孩子被排擠，父母能做的 7 件事

有些孩子在遊戲時沒有人想跟他玩，分組討論沒有人想跟他同組，生日派對邀請名單沒有他；他們就好像一幅拼圖多出來的一片，車子多餘的第五個輪子。如果你是他們的父母，該怎麼辦？

相信並同理孩子：「沒有人要跟我玩」、「沒有人喜歡我」，當孩子難過地抱怨自己被人排擠、被孤立時，父母要相信並同理孩子，因為他們真的很痛苦。根據一項心理研究實驗，研究者對自願受試者進行一項腦中影像測試，並設計一些任務，讓受試者在社會中遭到斷然拒絕。結果發現，當受試者被揶揄或排擠時，他們腦中影像顯現的幾乎就和身體遭受到創痛的影像一樣。

釐清問題、適度協助或介入：孩子被排擠孤立，父母不可等閒視之，但也不宜心急的擋在孩子前面，把問題全攬在自己身上。「父母的角色先要協助孩子釐清問題，」心理諮商師杜淑芬指出。究竟是因孩子的個人特質，或者社交技巧不佳？還是被欺負被霸凌？傾聽孩子怎麼說，了解問題後，父母才能適度提供協助或介入。

幫助孩子調整來融入團體：如果是因孩子個人性格、特徵或社交技巧不足，而顯得與想要融入的團體格格不入，「父母協助孩子看看有沒有調整的空間，幫助孩子提升社會基本技能」，八頭里仁協會副理事長楊俐容建議。仔細觀察其他小孩的穿著和舉止，他們對什麼有興趣？幫助孩子做一些調整，和他們比較一樣，對獲得同儕認同「同一掛」會有些幫助。

學會辨識別人的情感與意圖：有些孩子的確對社交線索的知覺不敏銳或的確有困難，對他人的神情表達或肢體的表現無法精準判讀，變成被同學排擠的「白目」。父母就要協助孩子如何辨識別人的情感與意圖，例如可以和孩子從別人的表情、肢體、聲音來玩「猜猜他如何」的情緒解釋遊戲或角色扮演遊戲。

提供交新朋友的機會：父母也可以提供孩子在不同團體交朋友以及獲得被接納的機會；有時候換了新團體，效果就好很多。從研究實驗也發現，從小被孤立的小猴子，長大後的確會有社會性問題，但如果讓牠和小一點的猴子相處，或者協助牠建立一個比較溫和的小團體，就能提升社交能力。

營造理解同情的團體氛圍：「有時候孩子在學校被排擠是遇到惡霸，父母要介入並和老師聯手來處理這個事件和班級氛圍，而不是只處理那個霸凌的孩子，也不能要孩子獨自去學習面對」，楊俐容強調，大人需要帶領全班討論，要讓孩子們有一個概念，「你可以不喜歡某人，但不能有某種情緒行為出現，就要別人不要跟某人在一起或欺負某人」。

學會優雅轉身，繼續前進：「所有小孩都曾遭拒絕，受過批評、被開玩笑，但那些討人喜歡的小孩懂得如何輕鬆以對，化解這些諷刺和抨擊」，「快樂交朋友」作者蜜雪兒·玻芭指出培養人際挫折復原力的重要，而復原力是可以教導的，因此父母務必挪出時間教導孩子復原力的重要和技巧，讓孩子可以在被拒絕時，仍保持姿態、保持冷靜，優雅轉身離開，繼續往下一次機會或下一個新團體前進。

(作者：林玉珮 出處：親子天下雜誌)

輔導室 祝福您！