

## 如何拒絕不想往來的朋友

作者：曾多聞

孩子上了中學以後，不同於國小包班制的導師，老師們應該放手讓他自己處理大部分人際關係上的課題或學習為自己的行為負責。但是有些孩子自己難以解決的問題。例如，當班上的大雄想跟靜香做朋友，但靜香卻不想跟他來往，怎麼陪伴孩子學習不傷人的拒絕才合宜？



鄒保祥攝（此圖為情境設計，與真人無涉）

當你班級裡的學生靜香碰到了一個積極想跟他做朋友的同學大雄，這個同學大雄會在靜香四周晃來晃去，會用惡作劇來引起靜香的注意，但靜香卻不想跟大雄來往，該怎麼辦？

有一些青少年會騷擾他們想要做朋友的對象，這些青少年還可能有一些人際障礙，而像大人一樣禮貌地回絕他們似乎是行不通的。這個時候，老師是否有需要介入，或是與家長溝通呢？

「這個問題可以分很多面向來看。」心理治療師、親職教育專家安德雅·奈爾（Andrea Nair）說：「在中學階段，孩子之間的成熟度有很大的差異。有些成熟的孩子已經具備同理心、能夠理解他人、解讀肢體語言、為他人著想。但有些孩子還很不成熟，凡事只想到自己。這就是為什麼中學生的人際關係課題如此難以處理。」

### 大人可以幫忙，但勿干涉

作為成人，我們有很多處理人際關係的經驗，但孩子還沒有，所以我們當然會想插手幫他解決事情。奈爾建議，要思考孩子應該從這件事情中學到什麼經驗，而非只顧著解決眼前的問題。要介入之前，要先提醒自己：「要幫忙，不要干涉。」

在出手之前，先確定孩子已經盡自己的力量去處理過了。問問孩子，是否用一些策略，或尋求幫助？

可以對孩子說「我知道這有點難辦」，告訴他每個人都會遇到這樣的情況，然後跟孩子一起思考怎麼樣去「反應」，而非「反擊」。「反擊是一種反射動作，而且事後可能會因此後悔的。」奈爾說：「反應則是我們幾過思考後真正想說的話、做的事。」。很多時候，孩子們先學會的是反擊，可能是攻擊性的話語，對當事人或在網路上傳遞，但這些衝動性的行為可能會帶來後悔，傷害他人也傷害了自己。

### 同情和同理不同

在整個過程中，讓孩子主導，但是從旁提點以及關懷。多數孩子會想先採取不講話的方式，因為直接告訴對方不想做朋友對他們來說很難。孩子可以移開視線，轉過身去，不去理會另一個煩人的孩子。如果另一個孩子先開始搭話，而你的孩子不想回應，他可以離開現場。如果這是在教室裡，不方便起身，你的孩子可以拿出一本書來看。

如果需要更直接的回應，你可以先幫著孩子想好恰當的回應字眼。同時提醒他，事情可能變好也可能變壞。奈爾說：「那個孩子可能知難而退，也可能因為得到回應了而得寸進尺。」

最後，奈爾建議，跟孩子討論，他覺得為什麼另一個孩子會這樣做。「同情、同理、理解是不同的。」奈爾說：「藉這個機會，教你的孩子，同理一個人，不代表贊同他或喜歡他。」

陪伴孩子培養同理心，因為同理心常能帶來更多同理心；當你努力為他人設身處地著想之時，他人也會投桃報李，班級的氛圍會越來越團結，彼此理解。

每一個孩子都會渴望朋友，但不是每個孩子在國中階段都有良好的交友方法。帶著每個孩子學習理解自己與他人的感受，嘗試去同理別人的感覺、尊重每個人，是一輩子的學習。



資料參考：文章部分摘自親子天下 曾多聞 如何拒絕不想往來的朋友