

光光老師： 陪孩子處理交友的失落感

兒童發展專家 - 廖笙光（親子天下小行星）



在生活上，我們可以透過仔細的安排，規劃好所有大小事情，讓一切都按照計畫執行；但在團體生活中，不論再怎麼仔細規劃與準備，還是常常會有許多意想不到的事情。由於事情的發生不如我們「預期」，就會產生一種「失落感」。

不論年紀大小，人們總是期望可以得到他人的認同，特別是大班至小一的孩子，更容易因為朋友的反應，而影響到一整天的心情。有時是班上來了轉學生，或有人帶了新玩具到學校等新鮮事，使得孩子本來的朋友被吸引走了，導致孩子一時覺得失落和孤單，而顯得悶悶不樂。這在孩子長大的過程中，總是反反覆覆的發生，甚至會持續到青春期之後，才會慢慢結束。當孩子因為朋友的關係而感到失落時，請不要隨口說：「朋友不重要」，那無疑是讓孩子覺得「你一點也不懂」，以後再也不願意和你說心事。

更不要落井下石，給孩子貼上「愛嫉妒」的標籤，讓孩子感覺到「罪惡感」，只會使他變得更退縮，反而更難從失落中走出來。這時我們可以用三個方式來引導，讓孩子調整自己的心情



四甲 王維萱



四甲 林樂怡

1、等一等再說

當孩子覺得很失落的當下，先引導孩子找一件可以一個人做的事，幫助他轉移注意力，來減少失落感的衝擊。再引導孩子了解，有些事情只是暫時的，所以不要急著下定論。告訴孩子，人總是有好奇心，所以特別容易被新鮮事吸引，可能兩、三天之後就會恢復正常。因此，要養成「不要急著下定論」的習慣，就不會輕易怪罪別人，破壞與朋友之間的關係。

2、找出共同點

「共同點」是人際關係建立的觸媒，即使在成人的世界裡也是如此。當我們第一次遇到一個人，是不是也常詢問對方的學校、工作、興趣……這當然不是在做身家調查，而是想方設法找到彼此的共同點，才能開啓對方有興趣的話題。當我們期望孩子可以和新朋友一起玩時，可以引導孩子想一想和對方有什麼共同點，例如：都喜歡踢足球，當孩子發現對方和自己一樣時，自然就會拉近彼此的距離。當然不是在做身家調查，而是想方設法找到彼此的共同點，才能開啓對方有興趣的話題。當我們期望孩子可以和新朋友一起玩時，可以引導孩子想一想和對方有什麼共同點，例如：都喜歡踢足球，當孩子發現對方和自己一樣時，自然就會拉近彼此的距離。



四丙 羅霖恩



四丙 林子遙

3、禮貌的拒絕

「失落」是「難過」這種感覺的延伸。當我們難過時，總是不自覺想要避開他人的目光，獨自一個人重新整理心情。這時面對別人的邀約，即使是大人，也很難跳脫情緒的糾纏，一定會加以拒絕。但是，這時候孩子如果脫口而出：「我不要跟你玩」，往往會導致更多誤解。教導孩子了解「暫時」和「總是」的差異，孩子自然就會想出適宜的表達方式，例如：「我現在不想玩」，這樣下回別人才會願意再次邀請他喔！

失落感是很常見的情緒，要多給孩子一點時間來練習整理自己的情緒。如果孩子主動尋求協助時，爸媽也不要吝於幫忙。但並不是要爸媽當孩子的好朋友，而是幫孩子和朋友創造共同點！

本文摘自

親子天下小行星 2019.09.01

文章來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5080098-%E5%85%89%E5%85%89%E8%80%81%E5%B8%AB%E5%BC%9A%E9%99%AA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%99%95%E7%90%86%E4%BA%A4%E8%8F%8B%E7%9A%84%E5%A4%B1%E8%90%BD%E6%84%9F/>