

担心孩子“学坏”、被欺负……

青少年的人际交往,家长需要担心吗?

“人际关系永远是让人爱恨纠结的,不管是儿童青少年还是成人。在人生的每个阶段,人际交往问题都会伴随我们,这是一个常态。”北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪在接受中青报·中青网记者采访时说。

李雪在临床中发现,孩子的人际交往问题让很多家长感到困惑和担心,尤其是在儿童和青少年时期:有的家长担心孩子胆小内向,在人际交往中吃亏,被别的孩子欺负;有的家长担心孩子霸道,不团结友爱,欺负别人;有的家长担心孩子不会选择朋友,跟“坏孩子”一起“学坏”……家长应该如何去面对和解决孩子在人际交往中遇到的问题?如何帮助孩子拥有健康的人际关系?



(网络图)

孩子之间的人际关系其实很简单

在李雪看来,人际交往的重要意义在于它能够促进一个人的身心健康。每个人都有与人交往的需求,跟朋友在一起可以获得更多安全感,在朋友对自己的肯定和鼓励中,也可以获得自我价值感。

良好的人际交往是人生发展的需要。人际关系不仅是朋友之

间的交往,一个人在同学关系、恋爱关系、同事关系、婚姻关系中都可以获得幸福感。

李雪认为,人际交往无所谓好与坏,没有成功或失败之分。当人们评判与一个人的交往是好是坏,成功还是失败时,标准并不是交往本身,而是给自己带来的感受,以及随之带来的利害关系。“家长担心孩子处理不好人际关系,担心别的孩子给自己的孩子带来不好的影响,其实更多的是出于价值判断。”李雪说。

李雪表示,被动接触良好型是大多数人的状态,然而家长往往都希望“我的孩子能够变成圈子中最

耀眼的‘明星’”。其实,只要孩子能在群体中自洽,能够自我接纳,无论他是班干部还是普通同学都没有关系。家长要学会尊重孩子自己的选择,允许孩子用自己的方式处于集体环境中。

现实中,家长经常会要求孩子积极上进,勇于表现自己,争当班干

在一起玩很开心”。但家长的想法往往并不简单,并不只是满足于孩子“开心”,而可能是根据家长的喜好要求孩子“跟学习好的孩子做朋友”“向朋友学习,取长补短”等等,这会让孩子在人际交往时,不能单纯地享受友谊和交往的快乐,可能让孩子产生很多矛盾和困惑。

家长要允许孩子用自己的方式处于集体环境中

除了个体的人际关系,孩子也会面对群体的人际关系。在人际交往中,每个孩子都有不同的风格。对于正常发育的儿童而言,在一个班级中总会有一些孩子比较安静,他们可能略显沉默寡言,不太喜欢主动和别人沟通和交流,但是当他人主动和他们沟通交流时,他们往

往也能很好地应对;另一些孩子恰恰相反,他们非常乐于与别人沟通,会主动关心和帮助别人,会踊跃参加学校各种社团活动,积极承担班干部的工作。

李雪表示,被动接触良好型是大多数人的状态,然而家长往往都希望“我的孩子能够变成圈子中最

耀眼的‘明星’”。其实,只要孩子能在群体中自洽,能够自我接纳,无论他是班干部还是普通同学都没有关系。家长要学会尊重孩子自己的选择,允许孩子用自己的方式处于集体环境中。

现实中,家长经常会要求孩子积极上进,勇于表现自己,争当班干

部。“这些都是家长对孩子美好的期许,但并不是每个孩子都乐于如此。”李雪说。很多孩子会告诉家长,“我不想这样做”“这样做我觉得不开心”。这个时候,家长要问问自己,是否能够理解和认同孩子的想法?是否了解孩子的心情?是否愿意帮助孩子按照他的意愿行事?

最有效的教育方式是父母以身作则

研究发现,在人群中,受欢迎的孩子的特点是:外表吸引人,积极乐观,喜欢双边的交往,愿意分享,合作水平很高,有领导才能,没有攻击性;被拒绝的孩子则表现为:好争论,不愿意分享;被忽视的孩子特点则是羞怯,容易退缩,不敢表现自己,常常自己独处,回避双边的交往。

李雪认为,影响孩子形成不同交往方式和特点的因素有很多,首先是孩子本身的发育是否处于正常水平,在集体中如果存在发育异常的孩子,如孤独症儿童,需要专业的教育训练促进其进步,也需要周围环境的接纳和包容。其他一些疾病如焦虑、抑郁、适应障碍等疾病都会影响孩子的交往。一旦涉及疾病,家长就需要带孩子寻求医生的专业

帮助。

另一个重要因素是家庭的影响。帮助孩子拥有良好的人际关系,最重要的是父母要有正确的养育方式。首先,外表整洁、仪态端庄的孩子,在人群中一定更受欢迎;行动力强、行为规范的孩子,也一定更容易被人接纳。因此,父母应在这些方面为孩子起到示范和榜样的作用。

随着孩子认知和情感的发展,孩子的社会性和社交技能也在发展。因此,家长除了要教会孩子基本的社交规范,还要帮助孩子提高社交技能。最有效的教育方式就是父母以身作则,父母要注意自己的言谈举止,彼此之间互相沟通的时候,要采用平和的方式;在和孩子沟通的时候,也不要

用咆哮和吼叫的方式,尊重和温柔而坚定都能够帮助孩子学会良好的沟通方式。

家长在给孩子创造更多和同伴沟通交流机会的同时,也要注意不是简单地把孩子扔到一群孩子里,让他们交朋友,而是尊重孩子的意愿,让他自己选择朋友,并且为他创造与朋友相处的条件,在此之前,也要提前教授孩子一些社交技能。

此外,教师对孩子的人际交往也起到非常重要的作用。一个班级氛围的营造与老师的作用密切相关。

李雪认为,每个家长都应该努力成为学习型家长。家长要给予孩子充分的接纳和肯定,孩子才会感受到足够的爱和安全感,才能有更多的自信、更好的自我认同感和自

我价值感,才能促进孩子自我意识的发展;家长要善于表达自己的情感,孩子才能学会更好地表达自己的情感;家长要教导孩子学会认知和理解别人的情感,孩子才会懂得爱别人,关心别人;家长要培养自己良好的沟通能力,才能让孩子拥有更好的社交能力。

家长也不必纠结孩子是否是人群中最受欢迎的那些“明星”。只要孩子心理健康,有充分的安全感,能够确认自我价值,在人际关系中能够获得幸福和愉快的体验,能够发展自己,就足够了。“家长需要做的,是让孩子健康幸福地生活,而不是让孩子成为家长期待的样子,实现家长没有实现的理想。”李雪总结说。

(据《中国青年报》)