

輔導子女交朋結友

青少年極其重視朋友，而朋輩影響在這成長階段發揮很大的作用。朋輩是指年齡相近的同學和朋友，彼此有友誼的關係、有相近的興趣和價值觀、認同彼此的行為標準，而且對所屬群體有歸屬感。這份單張旨在讓父母多明白朋輩對青少年成長的重要性、面對子女的朋輩關係應採取的態度，及如何輔導子女發展良好的朋輩關係。

朋輩對青少年成長有何重要？

學習社交技巧：

從朋輩相處中，青少年有機會學習付出和接受，並嘗試站在對方的立場來思考，學習體諒對方的弱點，從而掌握待人接物的技巧及發展和諧的人際關係。

從群體生活中，青少年可學習尊重及遵守團體的規範，培養責任感。

從朋輩衝突中，青少年可學習管理怒氣、控制情緒和解決問題等技巧。

從與朋輩的友誼中，青少年可體會到忠誠、信賴、誠懇、坦白等情操，有助將來與他人建立親密的關係。

認識自己： 與朋友相處時，青少年往往會互相比較，在這過程中，可以了解自己的 ability、特質、行為和處事的方法與其他人的異同處，從而作出自我評估。又可從別人對自己的評價和意見中，了解別人對自己的看法，從而加深對自己的認識。





建立歸屬感：朋輩間通常會有共同的興趣，或有相似的打扮和言行舉止，這些行為會為青少年在朋輩團體中帶來歸屬感，覺得自己被朋輩肯定和認同，從而確定自己在團體中的存在價值。

建立自尊感：成長中的青少年較易產生不安和焦慮，故需要紓緩情緒。他們與朋輩交往時，較易分享心事和產生共鳴，並獲得支持、滿足和安全感，從而有助建立自尊感。若青少年被朋輩排斥，就會產生疏離和不被接納的感覺，這會影響青少年自尊感的建立。

歡渡餘暇：興趣相同的青少年會自然地走在一起，例如：一同打羽毛球、上網、玩遊戲機、聽流行音樂等，他們會有說不完的話題，樂此不疲，彼此滋潤心靈。相反，沒有興趣相投的朋友，青少年會感到孤單和苦悶。

提升思考能力：與不同的朋友相處，便能接觸不同類型的思考方法和解決問題的技巧，在互相學習和刺激下，可建立多元化的思考方式。



父母面對子女交朋結友應採取甚麼態度？

讓子女的感情世界更豐富：當子女與朋友的友誼與日俱增，並非表示他們不再重視與父母間的親情。父母和朋輩是子女不同的分享對象，對子女的成长均有不同層面的影響。所以，子女建立友誼可以擴展他們的感情生活，而不是取代與父母的關係。同時，父母應接納子女有不同的生活體驗，並為他們擴展生活圈子而高興。





接納子女的朋友：由於青少年較易認同自己的群體，若父母對自己的朋友作負面評價，他們會十分反感，甚至以為父母攻擊自己。父母應避免過分挑剔子女的朋友。若父母的不滿是源於朋輩的打扮或一些小習慣，便須多加容忍包涵，免得與子女有太多衝突。若涉及道德價值或不良行為，可嘗試與子女溝通，表示你的擔心，並請子女與你一起幫助那位朋友作出改善。父母接納和尊重子女的朋友，子女才會願意把父母也容納在他的世界中。

保持溝通：青少年重視朋輩關係，朋輩的影響也在這階段發揮最大的作用。父母需要與子女保持溝通，做他們的朋友，融入他們的世界。這樣父母便可以在子女面對朋輩關係的問題時，發揮支援他們的作用。

如何輔導子女發展良好的朋輩關係？

1. 日常生活的薰陶

探討他人的待人處事方式：子女未必喜歡與父母討論朋輩相處上的問題，父母可就地取材，在日常生活中，透過小說和電視劇集的情節，或報章上有關探討朋友問題的材料等，不刻意地與子女閒談，以了解他們的看法，從而潛移默化地糾正子女的錯誤觀念。與子女討論時，氣氛要平和，避免牽涉子女的朋友。多與子女一起以第三者的角度，客觀地分析事件，學習處理問題的方法。子女會較容易在自由輕鬆的討論過程中，反思自己在朋輩相處上的問題。

建立良好的親子關係：在良好的親子關係下成長的子女，往往較易感到被愛、被接納、受重視和安全，亦會有信心與人交往，從而傾向以善意態度去解釋別人的動機，也會感到和朋友相處是一件樂事，並珍惜和維繫友誼。相反，如果子女和父母關係欠佳，感到被父母拒絕，便會傾向相信別人的動機不友善，因而較難與人發展友誼。





培養親密的夫婦關係：父母如何處理夫妻關係，也會影響子女處理朋輩衝突。假如子女看見父母以對罵，甚至以暴力來解決彼此的分歧，子女亦會模仿，並認同這些就是解決衝突的方法。相反，父母若保持親密關係，以積極的態度和方法面對問題，子女便從中學學習到與朋友相處的正確態度。

注意自己的社交關係：子女會模仿父母的朋輩相處之道。若父母重視朋友，樂於助人，能體諒和關心別人，子女也能從中學學習。假若父母喜歡斤斤計較，對別人諸多挑剔，常抱著自己永遠是對的心態，那麼，子女也學會以同樣的態度待人處事。

2. 協助子女擴闊社交生活

製造聯誼機會：父母可以鼓勵子女參與不同的群體，例如參與校內的團體活動和青少年中心舉辦的活動。父母亦可以開放及友善的態度，邀請子女的朋友到訪，讓他們感到被接納。又或安排親友間同齡子女一起活動。

培養社交技巧：父母指導子女改善溝通技巧，包括身體語言，請子女留意自己有不友善和不禮貌的舉止，如仰頭說話、抬高鼻子、撅嘴等小動作。父母亦應鼓勵子女多發表意見和分享，從而培養更理想的表達能力，並學習表示對別人的意見感興趣，和幫助子女學習管理情緒，讓子女更易與人相處。

培養興趣和嗜好：父母可鼓勵子女發展多方面的興趣，可先集中子女最有興趣的部分來發展，例如集郵、閱讀小說、籃球、排球等等，以讓子女結交多些有共同興趣的朋友，使他們與朋輩相處時有更多話題。



3. 輔導子女處理與朋輩的衝突


了解子女情緒：子女被朋輩排斥時，往往會產生負面情緒，如不安、自卑、不知所措和敢怒不敢言等。父母不妨先聆聽子女的心聲，了解子女的感受，然後加以疏導。當子女覺得父母明白他，便較容易開放自己與父母分享。

鼓勵子女澄清誤會和分歧：不懂得與朋友相處的子女，較容易誤解人家的意圖，以為別人故意欺負自己，容易自我防衛，於是與朋輩的誤會和分歧便愈來愈嚴重，關係也愈來愈惡劣。父母可鼓勵子女以積極正面的態度與朋輩相處，如遇到誤會時，主動澄清自己的看法和感受，以免令矛盾加劇，把問題變得更複雜。

幫助子女從不同角度考慮別人的動機：當子女面對朋輩衝突時，可指導子女從不同角度去分析，但要避免否定他的感受，例如：「阿娟對你不瞅不睬，我知道你很不開心，讓我們想想有甚麼可能的原因。她是否有心事，所以心不在焉？或者她在想著明天的測驗？」由於很多衝突是因誤解而引起，故父母可協助子女從不同角度去理解朋友的動機和觀點，以助子女解決問題。

幫助子女檢視自己的價值觀：父母用問題來引導子女檢視自己的價值觀，例如問：「是否因為其他人欺侮某同學，你便去跟著做？」「做這事的目的是甚麼？」「討好朋友是否合理？」「你知道被欺侮者的感受嗎？」和「如自己受欺侮又如何？」等，讓子女自行作出判斷，不宜硬套成年人的價值觀。是非曲直始終應由子女自己體驗、了解和判斷才來得深刻。這樣，子女便不容易隨波逐流，或受壞朋友的影響。





幫助子女分析複雜的人際關係：朋友間的喜惡和想法、交情的深淺、相處的經驗及感受等，可形成複雜的人際關係。父母可幫助子女了解人與人之間相處的複雜之處，鼓勵子女接受衝突未必能完全解決的事實，只要盡力而為，真心待人，便可減少朋輩衝突的影響。

教導子女處理因被拒絕而產生的情緒：父母可教子女明白，交友是雙方的選擇，有時不被朋友接納，並非個人的問題。及早知道對方不想與你做朋友，總比關係鞏固後，才被拒絕來得好些。同時，指導子女只要為這段友誼盡了能力，即使被拒絕亦不必太介懷。

讓子女明白父母的支持：面對複雜的人際關係，子女知道有父母的無限支持，自己並非孤單作戰，那麼，日後遇到朋輩問題，可以向父母傾訴，便容易過渡苦惱及傷痛的時刻。

結語

交朋結友是青少年期最重要的體驗，能擴闊青少年的視野和增添樂趣，令生活多姿多彩。這段時期，子女正處於學習和體驗的階段，需要更多的引導和經歷，磨滑朋輩關係間的菱角。父母要耐心指導他們、支持他們，與青少年一起走過這段時間，擴展子女的感情世界，引導子女學習社交技巧和處理各樣朋輩關係的問題。讓子女享受由朋友帶來的心靈滋潤，渡過愉快的青少年期。

