

## 孩子容易受同儕影響，爸媽可以怎麼做？

文章轉載至/親子天下



**Q：**孩子目前小學三年級，是個慢熱型又十分內向小孩，一旦認定對方，可以為對方做很多事。她交了一個好朋友，那個孩子不喜歡讀書，上課常找她講話，還影響了她的學習態度，事情愈演愈烈。我不想要阻止她和好朋友在一起，還跟她說，每個人要把本分的事做好，要為自己行為負責，上課說話除了影響自己學習也干擾別人上課學習，請問我還可以怎麼做？

**A：**孩子有好朋友，為了學習社交技巧，可以請孩子帶對方回家玩。家長可以趁機會多了解對方，試著跟對方建立關係，常跟孩子討論她的好朋友，讓她多了解如何交朋友。

然後，以關心孩子與對方的角度，試著同理她們的處境。了解她們上課講話的原因、講話的內容，以及前因後果。是上課太無聊嗎？都聽不懂嗎？還是注意力沒辦法集中？還是有重要的事沒講完？還是單純常控制不住，一直想講話？

先去了解孩子，我們提出來的建議，或經過引導之後的解決辦法，她們會比較願意嘗試執行。如果怕下課忘記的話，可以先寫在紙條上嗎？可以學習互相提醒，下課再說嗎？覺得無聊，除了說話，還可以做什麼呢？如果實在只是控制不住要說話，需不需要大人跟老師溝通，讓妳們的位置隔開一點，還是妳們想要自己跟老師講？

關於班級經營，跟老師討論很重要。譬如，對方聽不懂上課內容，可能要轉知對方家長，協助處理。如果是注意力不佳，可能要諮詢醫師，並增加運動量來改善。如果對方與孩子，就是感情超好，忍不住不說話，那麼，老師在學校進行行為約定的效果最佳。

另外，跟孩子們討論，什麼是上課的專注行為。譬如，想講話的時候，一直盯著老師看，把老師的話寫下來，可以幫助我們專心。

上課要專注，跟下課也有關。有沒有可能，孩子們經常沒辦法下課，或沒有完整的下課時間，那這個部分我們就要回到根源去解決。如果不是，下課時間都很充足，可以提醒孩子們，在下課時間練習把該講的話先講完。

其實，愛講話不見得是缺點，反而可以多給孩子舞台。上課時，請愛講話的孩子發表意見，讓孩子對全班說故事，或者唱歌表演節目。鼓勵孩子參加演講比賽，甚至教導孩子講話講重點，什麼時機該講什麼話。如此用心輔導，有可能讓孩子本來的困擾行為，轉變成優點，增加孩子的自信，也讓孩子們上課更願意專心投入。

有些繪本可以用，讓孩子知道，專心聽別人說話，是一種禮貌。正面的教養不見得會立即見效，但是孩子是會思考的，我們也要給她們足夠的信任。（洪仲清臨床心理師）