

培養孩子的人際互動能力

人是高度社會化的群體，孩子從年幼就開始跟父母、手足互動，到了入學年紀，想要融入團體以及經營人際關係的需求也增加。當孩子具備較佳的人際互動能力，可以預期，孩子在學校適應和同儕接納度都會比較好，連帶地，孩子也能建立比較正向的自我概念和自信。那麼，孩子的人際互動能力該如何培養呢？

家庭足夠的安全感

「分離焦慮」是指孩子面臨需要和家長分開的情境，會緊張不安，這是相當正常、也很本能的反應；隨著孩子漸漸熟悉環境或是年紀漸長，這樣的擔心通常會逐漸緩解。須留意的是，有些孩子卻持續呈現「分離焦慮」，持續退縮或黏在家長身旁，無法跟外界開啟或建立關係，甚至難以順利地上學或是交友。因此，一個孩子要能夠向外接觸或探索外界，需要的條件是照顧者或家庭提供足夠的支持和穩定感，孩子在心理上感到安全，這種內在的安全感能讓孩子有足夠的信心和勇氣踏出第一步，這也是人際互動的基石。

除了提供給孩子一個穩定、溫暖而且親密的家庭關係，很重要的一點是，家長能夠敏感而適時地回應孩子的情緒需求，當孩子能保持比較穩定、正向的情緒，在跟他人相處上也就愉快多了。

溝通表達能力

溝通表達能力在人際互動是不可或缺的。有些孩子的語言發展遲緩，可能受到口語表達的限制而影響人際互動的品質；也有一些孩子雖然語言發展並無遲緩，但是並不習慣或是不知道如何表達意見，另外一些孩子則是表達過於直接或不加修飾，因此影響人際關係。

如果孩子有語言發展遲緩的問題，可以先尋求語言治療。如果孩子沒有語言遲緩的問題，而是不敢表達或是表達不適切，家長可以透過情境模擬的方式，讓孩子練習正確的表達。例如：孩子想要跟人互動卻不知道怎麼開始，可以先用「演戲」的方式讓孩子習慣，由家長扮演別的孩子，鼓勵孩子靠近並練習表達邀請或詢問「可以一起玩嗎？」也可以鼓勵孩子先從介紹自己的玩具開始「你看我的...」以開啟互動。若是孩子的表達過於直率，家長也可以示範並引導孩子更合適的表達方式。

有句成語說「假戲真做」，當孩子能在一次次模擬的情境中做出正確的溝通表達，面對真實的人際情境時，孩子也就能「自動化」地展現溝通行為。

從遊戲中學習人際互動能力

遊戲在孩子的成長過程是相當重要的一部分，遊戲對於孩子的助益遠比我們想像得多。對孩子而言，玩遊

戲的過程，不只是展現創造力或想像力，也是一種宣洩壓力、抒發情緒，以及獲得控制感的方式，也就是說，玩遊戲對於孩子的情緒調節和獲得掌控感扮演了重要的角色；父母與孩子一起遊戲或是玩玩具的過程，其實也是練習人際互動很好的機會。舉例來說，如果孩子對於輪流或是等待的概念或習慣仍未建立，或是孩子的衝動性高會急著動手，可透過一起玩 123 木頭人、鬼抓人、大風吹，以及撲克牌、桌遊…等遊戲，來讓孩子學會控制衝動性並且練習等待，家長也可從中教導孩子一些自我控制的策略，包括：先思考/觀察、再行動，或是透過數數來度過等待的時間。

另外，有一些孩子相當看重輸贏或是不服輸，家長在遊戲中不用急著要讓孩子體驗輸的感覺，而是先讓孩子小贏、平手。重點在於家長要能強調遊戲開心歡樂的氣氛，家長也要身教，即使家長輸了仍然不放棄、努力嘗試，而且保持心情愉快，讓孩子覺得輸並不可怕；幾次之後，可讓孩子在遊戲過程中稍微落後、最後結果仍險勝，甚至讓孩子有一次輸的體驗，繼續保持歡樂氣氛，刻意忽略孩子輸的事實，會有助於慢慢削弱孩子怕輸的焦慮。

扮家家酒或是假扮遊戲也有助於孩子學習觀點轉換、體會別人的立場或感受，或是學習跟別人合作。家長與孩子遊戲時，不只是制式地演出固定劇本，在劇情中加入一些變化球，讓孩子臨時學習溝通表達和意見妥協，例如：孩子扮演廚師，學會等待客人點菜、瞭解客人的喜好；孩子扮演醫療人員，也學會要安撫病人的情緒；孩子扮演老師，面對學生不專心聽，自己會感受到不被尊重。

人際互動是一門「做中學」的學問，從家庭成員的溝通、親子遊戲開始著手練習，日常生活也提供孩子豐富的人際互動經驗，讓孩子有機會接觸團體生活，都有助於孩子提升人際互動的能力。



臨床心理中心臨床心理師 林其瑾