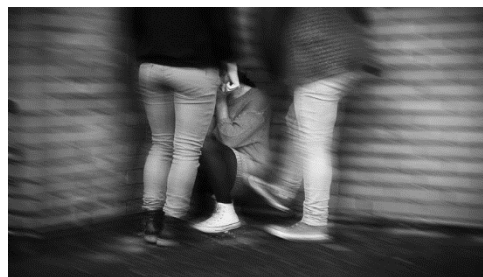


新的班級，或是加入一個新團體，都是孩子建立社交能力的機會。交朋友沒辦法假手他人，如果孩子遇到人際關係上的困難，父母該如何協助？《少女心事解碼》提出三種青少女人際狀態，提醒家長留意和適當介入。



關於你女兒的社交生活，有三種情況是你得擔心的：一、你女兒沒有團體可加入；二、你女兒是霸凌的受害者；三、你女兒霸凌同儕。

1. 女兒在社交被孤立

女生只要有一個知心姊妹淘就夠了，如果她連一個都沒有，那就會有問題。在青春期間，落單感和自我價值低落是息息相關的。

研究顯示，就算課業表現優良或親子關係密切，也不能彌補被社群孤立所造成的傷害。孤單感是需要嚴肅面對的課題。女孩子離群的時間越長，自我感覺就會越差，結交新朋友會變得越困難。

除此之外，沒有朋友的女生，會成為霸凌的主要對象。一如你我所知，衝突會伴隨著人際互動而生，不過我曾觀察過，當事者因為好友出面護駕，或是讓她知道，就算不是人人都愛她，她依然有人愛，而得以捱過非常嚴重的人際衝突。沒有朋友的女生，得在毫無盔甲保護的情況下，面對人際關係與青春期的石攻箭擊。

如果你的女兒被社群孤立，你要積極主動地幫她跟同儕建立關係。首先，你或許可以向學校裡信得過的大人打聽一下她的社交狀況。打探看看你跟女兒能做些什麼樣的改變，以改善她未來的狀況，也問問看學校能不能幫她介紹幾個可能合得來的朋友。我就見過有老師觀察入微，幫那些需要社交機會的女孩子安排座位、指定報告分組。

幫女兒安排活動，製造認識新同儕的機會。沒有朋友的女孩，在學校可能會被貼標籤，沒有機會練習人際關係技巧，要是女孩子有機會，在全新的環境下結交新朋友（如參加夏令營），她們往往會開心地回到學校，變得比較有自信，社交上也比較有斬獲。

假使你如何努力，女兒還是沒辦法跟同儕建立關係，那麼請將女兒轉介給經驗老道的心理諮商師。你的女兒正痛苦掙扎著，她需要協助。有個中立的第三方，幫她想想為什麼找不到小團體加入，對她而言是有助益的。

2. 女兒若遭受霸凌

女孩子對彼此可能極其殘忍，但是這並不表示她們壟斷了所有的霸凌行為。研究證明：男孩子會霸凌女生（但女生幾乎不會霸凌男生），還有，誤以為女生只會被其他女生霸凌，會讓大人搞不清楚某些霸凌的情況。

霸凌的影響是相當深遠的。長久以來，我們都知道，孩童遭受虐待的心靈創傷，可能會留下成年之後依然無法痊癒的心理傷疤；同儕的言語騷擾，會在協調左右腦的胼胝體上留下永久的影響。

你要是覺得女兒遭到霸凌，一定要介入，但態度必須謹慎小心。你可以找上她學校的大人，請他們提供有用資訊。雖然你可能非常生氣，但是，跟老師和行政人員談到你的顧慮時，要盡量冷靜。對學校來說，霸凌是非常敏感的話題，談論問題時不採取對立式的質問，學校裡的大人比較有可能嚴肅看待你的顧慮，也較不會強辯。

處理霸凌事件，打電話給其他小孩的家長，不太可能是好法子；因為有的女生跟父母說她們在學校被欺負，卻沒有承認自己欺負人才欺負得更兇。你寧願從女兒的老師那裡得知她有沒有做賊的喊抓賊，也不要打電話給霸凌嫌疑人的家長，聽對方的指控。

我也勸家長不要打電話給彼此。這麼做往往只會讓情況更糟。舉例來說，某個家長想不透為什麼女兒認識已久的朋友會不理她，或許會忍不住打電話給那個朋友的母親，問問是怎麼回事。接到這種電話的父母，不太可能會提供發生了什麼事的有用資訊，況且，光是打這通電話，對於被朋友拋棄的女生來說，她的社交名譽就已經毀損了。

要是有家長打電話給你談交友議題，你大可這麼回應：「謝謝你讓我知道。我很有信心，小孩們會想辦法找到自己的解決方式。」

3.當女兒霸凌別人

研究指出，女生之所以會霸凌其他女生，往往是為了創造一種歸屬感，或是因為在小團體裡出於無聊，想製造刺激。換句話說，有時候女孩子會透過欺負或是排擠那些無法符合團體常規的其他女生，找到自己在團體裡面的定位。她們也有可能拿同儕當欺負的目標，製造社交「黏著劑」——大家可以一起講或是一起做的事。

假使你發現女兒有霸凌人的行為，不要把她的行為怪罪到任何人身上。沒有任何一位家長願意相信自己的小孩霸凌別人，但是否認事實，只會阻礙你幫助女兒。針對有霸凌行為之青少年的追蹤研究發現，霸凌者漸漸染上憂鬱症、焦慮、毒癮，以及發展出反社會行為的風險更高。

你要讓你的女兒知道，霸凌行為不但是不能允許的，還得背負刑責，你還得要注意，別讓她的霸凌行為再次發生。你可以考慮讓女兒接受治療，協助她了解欺負同儕的原因，修補她所造成的傷害，並建立正面的社交技能。

就算你的女兒沒有見識過霸凌，你也要指出目擊者在協助被害人這方面，扮演著舉足輕重的角色。你要讓她明白，你不期待她跟霸凌者硬碰硬，但是，她如果知道有同學被欺負的話，應該要採取行動。同時讓她知道，你隨時準備好跟她一起思考該怎麼為受霸凌的同學發聲。

青春期發展的各個元素會攪和在一起，形成一場堅不可摧的風暴。我們已經知道青少年正在遠離家人，投向同儕團體的懷抱，她們跟自己認識的所有人一樣，都在尋求（有時候還得彼此競爭）團體加入。因為有這麼多的不確定性，所以，當她們的社交生活不盡如意的時候，也難怪會焦慮不安了。