

“妈妈，小丽不理我了”“晓宇与晓涵，他们总自己一起玩，不帶我了”……当孩子倾诉自己被小伙伴冷落时，家长应该怎么做？听听过来人和专家的建议吧。

孩子被小伙伴冷落了，怎么办？



邵怡明 绘图

苏女士 会计 女儿15岁

以情感支持与行动策略化解孩子社交困境

当孩子泪眼婆娑地说出“他们都不和我玩了”时，父母的每一句回应都可能成为孩子重建自信的阶梯，或是压垮情绪的最后一根稻草。

我的女儿刚升入初一时，她因一次值日争执被好友小团体排斥，课间独自缩在座位上折纸星星，甚至拒绝参加最爱的合唱团排练。回到家后，当她向我诉说委屈时，我明白，当孩

子表达被冷落的痛苦时，最忌讳的是用“小事而已”或“你肯定有问题”来否定感受。我轻抚女儿的背说：“我知道你现在像折翼的小鸟一样难受，想哭就哭吧。”接着带女儿整理书包里的折纸作品，转移注意力缓解情绪。

情绪平复后，我随即化身“侦探”，通过开放性问题引导孩子复盘事

件。“你觉得别人为什么会生气？”“如果是你，会怎么处理那次值日分工？”若发现孩子存在某些行为问题，比如说话刻薄、卫生习惯差，可通过情景模拟训练改善；若是一场误会，则鼓励直接沟通。最后，我女儿最终鼓起勇气向好友解释：“那天我急着回家照顾生病的狗狗，不是故意推卸值日责任。”真诚的表达往

往能化解隔阂。

此外，家校联动至关重要。女儿的班主任在了解情况后，特意安排她担任小组长，并设计需要协作完成的植物观察任务。在照顾绿萝的过程中，我女儿的细致耐心逐渐被组员认可。我认为，家长可主动与老师沟通，帮助孩子展现闪光点，让孩子在不同场景中建立新友谊。

黄女士 国企管理人员 女儿8岁

鼓励孩子多参加集体活动寻机结识新朋友

女儿最近因为被班里的小伙伴冷落而感到沮丧，回来后一直闷闷不乐。我发现她的异常表现后，先是耐心询问了她发生了什么事情，听她详细说完情况后，我没有马上下结论，而是表达了对她的理解，因为我知道，女儿这个年龄段是非常看重伙伴情谊的，友谊出现裂痕对孩子来说是一个巨大的心理挑战。

我不想用大人的权威性去逼迫女儿的同学，就把自己上学时的经验分享给她，告诉她我也遇到过类似情况，如果是自己做错了，就主动去找对方谈心道歉，解开心结；如果是对方做错了，也可以找机会交流，但是对方若没有道歉的意愿，这样的朋友就不值得交往。

女儿说她已经和对方说过了，对方表示和她谈不来，不喜欢她了。基

于此，我就教女儿应该去认识更多新朋友，并告诉她具体方法，包括多参加学校的各种集体活动，如运动会、文艺汇演等，还可以加入学生社团或兴趣小组，这样可以在更大的社交场合中展示自己的才华和兴趣爱好，吸引志同道合的小伙伴；邀请一些同学来家玩，或者积极参加他们组织的活动，通过社交增进友情；带着女儿参

加一些社区活动和公益活动，拓宽孩子的社交圈子。

此外，我还向女儿传授了一些社交技巧，比如如何主动问候他人、如何提出共同玩耍的建议、如何在被拒绝时保持冷静和礼貌等。

一段时间过后，女儿告诉我她又找到了三个新朋友，彼此特别聊得来，失去旧伙伴的阴影已经被一扫而空。

张先生 程序员 儿子11岁

帮助孩子释放情绪，引导孩子关注自己成长

记得我孩子上学的时候，回家很少跟我说学校的事情，偶尔有一次在小区广场上碰见孩子同班同学，我顺口说了一句“你同学，你们一起去玩吧。”结果孩子悻悻地说：“他们不跟我玩。”我当时有些纳闷，都是男孩子，怎么还不一起玩呢？孩子无心的一句话，让我意识到孩子可能被冷落了。

接着，我就问孩子：“平时坐在一个教室，怎么办？不说话吗？”……我跟孩子边走边说。说实话我还是挺吃惊的，孩子平时性格很好啊，怎么会被成为冷落的对象呢？听了孩子的话之后，原来，他们中有一个男生之前是他特别好的朋友，但因为选课代表，那个孩子没选上，我儿子却选上了，于是那个男生就很生气，不跟我

儿子玩，也不让其他人跟儿子玩。

我也看出了孩子不开心，知道他在学校肯定也特别难受。我一边是心疼孩子，一边就想给孩子支招。这时候家长一定要注意多听孩子说的，不要反问，更不要质疑，让孩子把所有委屈和心事说出来，也是一种情绪的释放。想要更好的引导孩子，彻底的让孩子释放情绪是第一步。

等孩子情绪平静了，我问孩子，接下来你会怎么做呢？这时候，孩子从过去的情绪中缓缓回过了神，看着我说：“再重新交新朋友吧。”听了这话，我还挺感动的，觉得孩子很勇敢。我想了想说：“既然你成了课代表，那就负好责任，把自己的学习搞好，自己变强了，也会吸引像你一样优秀的好朋友。”

首都师范大学初等教育学院院长、博士生导师 李敏教授

引导孩子用善意的眼光看待他人

同伴交往是心理学术语，指的是儿童或青少年与同一年龄阶段的伙伴之间的交往。儿童最初主要限于家庭小圈子，把父母作为社会化的模式。随着年龄增长，认知能力增强，儿童开始渴望走出家庭圈子，与同龄儿童交友玩耍。

同伴交往是儿童和青少年在成长过程中非常重要的关系经历，成为儿童社会化进程中的一个重要因素。同伴交往是孩子成长期重要的内心需求，这一阶段会把友情看得特别重，而且成为朋友的契机有时候并不复杂，比如当孩子发现彼此有一些共同爱好，都喜欢某个明星，都打某款游戏的时候，就会形成一个基于相同爱好的交友圈。

但在同伴交往的过程中，因为出

现一些不可逆的原因，比如孩子发现彼此的兴趣爱好不一致，喜欢的偶像不一样，就可能会引起口角、矛盾，甚至可能被同伴冷落，他的同伴甚至可能去选择其他有相同兴趣爱好的人一起玩。这时被同伴离开孩子就会感到特别沮丧，认为失去了一个朋友，甚至对自己产生怀疑，怀疑是否是自己的性格、表达方式等方面出现问题，才会失去友谊，可能会强迫自己做出为了维持友谊而迎合朋友喜好的行为。

此外，还有一些客观因素，比如分班、搬家等原因和朋友出现物理性分离，“落单”的孩子也会感到沮丧和挫败。

面对这个问题，家长首先要告诉孩子，不要将交友和爱好等同，人们

都会根据自己的兴趣爱好结交朋友，但是不代表没有共同的爱好就不可以做朋友。拥有共同的兴趣只是交朋友的一个契机，但交朋友的重点在于同伴之间是否能够做到互相帮助，是否能够做到相互关心。家长要告诉孩子，每个人都可以有自己独一无二的兴趣爱好，交朋友的重点不是强迫自己喜欢同伴喜欢的东西，而是珍惜友情。

安全性和积极性原则是孩子在成长期阶段需要重点考虑的。家长要引导孩子正确看待世界，但不代表要把成人世界的一些风险事物完全展露。家长可以从孩子的发展阶段入手，随着孩子年龄的增长而逐步加深对一些问题的解释。

同时，家长还可以帮助孩子学会

情绪接纳和情绪疏解，让孩子感受到无论在外面要面对什么样的困难与问题，父母都会在他需要的时候在他身边，增强他的内心安全感。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志协办。