

被拒絕的藝術

遇到不合理或無法接受的要求，我們都知道要適時拒絕。拒絕他人需要勇氣，但接受「被拒絕」或許需要更多勇氣。儘管被拒絕令人難過，但孩子卻能從中學習面對挫折，令內心變得更堅強。隨着孩子踏入人生各個階段，被同輩、學校或職場拒絕的機會也相應增多，父母不妨跟孩子預習失敗，及早裝備面對困難時應有的心態。

人生中的「被拒」時刻

成長路上難免會遇到被拒絕的經驗：動用一番努力想要考上心儀學校和公司，最後被拒絕；嘗試加入一個新圈子或要分組活動，對方反應冷淡甚至拒絕。被拒絕時容易焦慮的人，傾向尋求他人認同來肯定自身價值，一旦要求未能獲滿足，他們容易從負面角度解讀拒絕，誤以為拒絕等同對方討厭自己，以及否定自己的價值。其實每個人都有說「不」的權利，而拒絕可以出於不同原因。即使我們提出要求後被拒，跟我們自身好不好並沒有絕對關係。父母可以怎樣裝備孩子，讓他們以積極強韌的心態面對人生中無可避免的「被拒」時刻？



預習挫折

當孩子被朋友拒絕而悶悶不樂或心生怨懟，父母不妨以平靜的態度，向孩子解釋「被拒絕」是人生的必經階段，每個人多多少少都曾經被人拒絕。孩子視父母為模仿對象，如果父母對於孩子被拒絕一事反應過大，例如為孩子大抱不平、不斷安撫或強烈批評拒絕一方，孩子會誤以為「被拒絕」是天大壞事，間接強化孩子的挫敗感。父母可以跟孩子分享自己成長路上的失敗經歷，以及自己如何克服困難，陪孩子預習挫折：人的成長過程中難免被拒絕，但抗逆力也可以隨着一次次的挫敗得以加強。

教孩子效法他人的優點

為孩子準備好面對拒絕的心理基礎後，還須教他們觀察。例如分組時，總有一些比較多人邀請入組的同學。問問孩子，他是否也想跟這位受歡迎的同學合作？答案往往是肯定的，因為這些受歡迎的同學的確有很明顯的優點，例如是儀容整潔、負責任或認真學習等。父母可以引導孩子思考如何學習他人的優點，提升自己。同時，父母也要跟孩子討論哪些是「不好」的特質，並教導他們引以為戒。



給予適切肯定

平日引導孩子瞭解自身長處，學習觀察他人的需要，並針對孩子在這些方面所下的苦功，加以肯定。分組時，教孩子誠懇地表達意願，教他們基於團隊利益的角度，向他人闡述自身優點：口才了得的同學可幫助做口頭報告，或寫作能力高的同學可將組員意見撮寫為報告書。有時候即使盡力而為，亦未必盡如人意，鼓勵孩子保持信心，繼續嘗試在逆境中提升自己。我們會被拒絕，但也總有被接納的時候，當孩子有天爭取到預期目標，那份滿足感足以讓一切努力苦盡甘來。



資料來源：

黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e8%a2%ab%e6%8b%92%e7%b5%95%e7%9a%84%e8%97%9d%e8%a1%93/>

2022年6月20日