

與孩子談同理心

我們有時在電視上會看到一個片段：新聞記者蜂擁而上訪問一個泣不成聲的受害者的家屬「你現在的心情如何？」身為觀眾的我們心想「記者有沒有同理心啊？發生這種事誰不難過？！」

什麼是「同理心」呢？根據教育部國語辭典的定義，同理心指的是「能站在對方的立場，設身處地去體會當事人感覺的心理歷程」。同理心並不是一種技巧，指的是真誠一致，對於他人保持尊重、接納和不予評價的態度。一個具備同理心的孩子，在情感上可以感同身受對方的感覺；在認知上也能放下成見、採取開放的態度去了解對方的立場，而營造出和諧正向的人際關係。

同理心是可以學習的，學習同理心沒有不二法門，當孩子從小就有被照顧和被愛的體驗，他也會學習到用相同的方式去對待其他人，這就是同理心。身為家長，日常生活中如何培養孩子的同理心呢？情感教育通常是第一步。

情感教育，從小開始

嬰兒已經具有豐富的情緒感受，只是這些感受像是一團雜亂的毛線球理不出頭緒，只能以原始而單一的哭、笑來表達需求。此階段的家長能正確辨識嬰兒的狀態，並以充滿情緒的「媽媽語」回應或是提供協助讓他更舒服，例如：媽媽對著肚子餓而哭鬧的嬰兒說「喔，好餓喔～」並餵飽他，或是爸爸高高抱起開心的嬰兒說「123，飛高高囉」，都是基本卻很重要的同理；學習辨識並滿足孩子的需求，是孩子情緒發展的第一步。

稍長一點的孩子已具備口語能力，家長適時回應孩子的情緒感受或是主動分享感覺，也能同理孩子。小小小孩可能因為不想收玩具而放聲大哭，家長除了哄騙、要求或是條件交換，也可適當回應自己的情緒經驗，如：「媽媽知道你還很想玩，所以捨不得收玩具。」當孩子感覺自己的狀態能夠被認可和接納時，難過也就沒那麼難過了。

學齡期的孩子在認知和語言能力都比較成熟，家長可適時引導孩子觀察旁人的需求，也有助於孩子學習轉換觀點，為他人著想。例如：孩子在安靜的車廂裡追逐嬉鬧時，除了提醒孩子小聲一點，也可進一步引導孩子觀察環境：「你看好多人都在休息，就像我們在家要安靜才睡得著。」角色扮演也是加強同理心的一個方式，偶爾與孩子轉換角色，讓孩子扮演老師，家長扮演在課堂上竊竊私語、嬉鬧、不想聽課的孩子，能夠讓孩子更直接地體驗到老師不被尊重的感受。日常生活也可安排團體活動或是參與義工服務的機會，參與後一起分享心得、沉澱感受，也能讓孩子更深刻感受自己以外的世界。

「停看聽說」，接納孩子的情緒

孩子有豐富的情緒，考試考差或是接力賽跑輸會覺得難過，遺失玩具或是畢業會覺得捨不得。家長可以保持「停看聽說」的原則了解孩子的感受：

- 「停」：停止成見和身心忙碌的狀態
- 「看」：觀察孩子的言行
- 「聽」：聆聽孩子的心聲和沒說出口的話
- 「說」：家長開放自己的感覺並示範如何表達

停止成見不是一件容易的事情，因為家長都有期待，會希望孩子的一言一行符合常態。舉例來說，當孩子因為課業或是人際壓力而抱怨「我不想上學」，家長的第一個反應往往是震驚而生氣「你怎麼這樣想？」、「我辛苦工作不就是希望你好好念書嗎？」，接下來免不了一頓責備或是講道理；相較之下，若是好友抱怨「我不想上班」，我們反而與好友連成一氣，替對方的委屈抱不平，也把自己工作遇到的鳥事都拿出來分享。有趣的是，當我們因為心急而對孩子說之以理，跟孩子的距離反而拉遠，孩子也漸漸把秘密藏在心裡；但是我們與好友站在同一陣線時，反而更貼近彼此的心情。

許多家長會擔心，若是我接受孩子「不想上學」的情緒，是不是代表我也允許他可以不要上學呢？事實上，同理是去接納和理解孩子的情緒，並不代表要認同這個行為，就像聽朋友吐苦水，我們並非勸他換工作，而是在承接和消化情緒，當負向情緒有了出口，他會更有力量回到工作崗位。

我們有時也會試圖想要讓事情好一點，告訴孩子「沒問題的！」或是「別難過，開心點」，但是家長也要留意，傳達這樣的訊息可能反而讓孩子覺得負向情緒是不好的或是應該假裝堅強，久而久之也可能養成壓抑的習慣，「只講好消息，不講壞消息」。試著傳遞孩子正向話語沒有錯，但是要記得，在負向情緒還沒被消化之前，這些話是聽不進耳朵的。

當孩子感受到愛，他就學會了如何去愛人；相同地，當孩子體驗到情緒被同理和接納，他就會用同理與接納的態度與其他人互動。培養同理心沒有不二法門，就從當下的親子關係做起吧！