每月一篇

同理心，由我們做起

當孩子跟你訴苦時，家長們你會如何回應呢？有家長曾分享：猶記得一次放學後，兒子跟她說，他很疲倦，不想做功課，家長義正嚴詞地跟他說：「倦都要做功課！」家長一直覺得自己的處理方法沒有什麼不妥，直到一天，兒子請她跟他玩，家長回應說自己很疲倦，不玩了，孩子竟然用同一的口吻說：「倦都要玩！」原來，在不知不覺間家長向孩子示範了忽視別人的感受。

亦曾聽過朋友一次這樣的經歷：他的兒子在會所的遊戲室被別的孩子撞傷了手臂，打了石膏。之後，朋友帶他外出，一位純粹路過、互不相識、毫不知情的母親見狀，立即趁機教導她自己的兒子，說：「你看！那個孩子一定是頑皮，到處亂跑，結果跌斷了手要打石膏！」朋友和兒子聽在耳中，感到十分委屈……又是另類成年人教導孩子對待別人痛苦的常用手法：武斷和批評。我們不是常常聽到家長跟孩子解釋那些在公園哭泣的，都是不聽話的孩子，所以被父母責罵等等嗎？

作為家長，都希望孩子有好的人際關係，懂得與人和平共處。要做到這樣，就要先建立他們的同理心！同理心，就是指能夠站在別人的處境去理解對方的感受，關心別人的需要，而同理心更是建立一切道德的基礎：為了謀求人類的福祉，甘願約束自己的行為或有所付出。孩子最容易在日常生活中從家長身上學習，如果平日家長慣性忽略、取笑或者批評孩子的感受，孩子也會慢慢學會以同一態度待你和身邊的人，變得自我、不近人情、待人冷漠。

下次當孩子跟你訴苦時，不妨先按捺一下教導的衝動，嘗試站在孩子的角度，理解他當刻的感受，明白和關心一下，例如：孩子做功課感到疲倦，可以讓他休息片刻，或是為他做簡單按摩，打打氣，再要求他繼續完成手上的工作。這樣，孩子便會學懂關懷別人的痛苦、安慰和鼓勵別人；又例如：當看到其他小朋友哭泣或受傷時，家長可以引導孩子代入對方的角度，描述一下對方難過、捨不得父母或身體疼痛的感覺，讓孩子也學會代入別人的處境，關心別人的感受。

想一想：

當孩子有情緒時，你第一個反應是什麼？孩子從你的反應，可以學到同理心的功課嗎？

是什麼驅使你容易忽略或批評孩子的感受？是你的急性子？還是你的完美主義？

如果想孩子有多一份同理心，你在日常生活中可以怎樣做呢？

參考資料：家庭健康促進中心(2014)。《親子情》。香港：香港基督教女青年會

駐幼稚園社工 黃少婷姑娘
2021年4月