



培養同理心 3 大要點，父母如何處理負面情緒是關鍵？

培養孩子同理心 —— 很多小朋友都不懂得關愛別人，更可能視他人的付出為理所當然。原來孩子缺乏同理心與父母的教養手法息息相關。正向家長教育專家辰民爸爸分享培養孩子同理心的 3 大要點，家長可作參考。

要讓孩子愛會關心他人，單純給予孩子關愛遠遠不夠。

總會聽到父母吐槽孩子不懂感恩，更不會關心家人：「明明我已經對他那麼好，萬千寵愛在一身，為甚麼會變成這樣？」



如果父母希望培育一個得懂感恩和關心別人的孩子，必須了解和掌握以下 3 大要點：

1) 孩子可以做得更好，而不是做得不好

《教育漫話》（Some Thoughts Concerning Education）作者 John Locke 在書中說過，如果想讓孩子關心別人，家長要在孩子行為不當時，教育他們為此而內疚，而不是因此而羞恥。

因為持續的羞恥感會使人喪失自尊感，當他們不尊重自己，又如何懂得尊重別人？

平日教導孩子面對錯誤時，家長的焦點是批評孩子的過錯，還是引導孩子思考其行為利弊？家長應該與孩子一起評估他的行為是否與其身份、價值匹配，因為內疚與羞恥最大的分別就是面對問題時的心態，試想想「我相信我下次做得更好」和「我以後不會再犯和被罵」已是天淵之別。



2) 父母的關係成就孩子一生的幸福

美國心理學協會研究顯示，父母爭執比離婚會對孩子的成長有更深遠的影響。試想想夫妻關係不好，必然會有情緒起伏，導致沒有太多耐心照顧和關懷孩子。而研究發現，父母的婚姻關係會直接影響青少年的自我形象，甚至增添他們的無望感。

更重要的是，處於兒童期的孩子會透過觀察父母的互動，學習如何愛人、接納和被愛，所以健康的家庭，並不是把所有焦點都放在孩子身上，而是要互相尊重、相愛，這才能協助孩子學習如何尊重別人。



3) 父母處理孩子負面情緒的手法，足以影響孩子的同理心

我們總會聽到「男兒流血不流淚」、「沒甚麼大不了，別哭」，這些貌似安慰，但實際沒有用處的說話，甚至聽過一些家長在小朋友受傷、流淚時說：「都說了你，不聽，活該！」。我明白家長的動機，父母希望孩子從錯誤中學習，所以出現問題時，就算他傷心，家長也會首先讓他明白錯在哪裏。

不過心理學研究發現，想孩子從錯誤中學習，家長要先處理孩子的情緒，後處理事情。因為孩子產生負面情緒時，理性分析和思考能力會停止運作，再有道理的說話也聽不入耳。更重要的事是，如果孩子未能從家長的示範中學習如何同理別人的感受，將來又如何同理家長的感受呢？