

培養孩子的同理心

台北慈濟復健科 厲家珍醫師

所有的爸爸媽媽都期待自己的孩子順利長大，期盼著寶貝會走路、會說話，求學的時候有好成績，甚至能夠多才多藝，但是你可曾注意自己的寶貝甚麼時候開始會關心你、分享你的心情、貼心的替你著想呢？這些與同理心相關的能力，在孩子未來的人際關係及社會競爭力上扮演重要的角色，此外，缺乏同理心是自閉症的重要特徵，因此重視孩子的你，是絕對不可以忽略孩子同理心的發展喔！

要了解如何培養孩子的同理心，爸爸媽媽首先必須要知道甚麼是同理心—同理心是指「在能夠區分自己和他人不同的情況下，感受他人的情緒，並且理解他人的想法，站在他人的角度替他人著想」。在我們還不會區分自己和他人的時候，我們就能夠感染他人的情緒，這似乎是每個孩子與身俱來的能力，我們可以觀察到剛出生的小嬰兒，他們聽到其他的嬰兒哭就會跟著哭起來；如果看到媽媽哭的表情，嬰兒也會跟著難過；當孩子一歲大以後，他們看到其他小朋友傷心難過，除了跟著不開心之外，有的孩子會為了減緩自己的不舒服，試著安慰別人，像是給一個溫暖的抱抱或是去找大人幫忙；而在兩歲之前，孩子已經逐漸能夠區辨自己和他人的想法、欲望和感受，因此他們在面對他人的不愉快時，不再只是跟著難過，而是了解別人的需要，更有效率的幫助他們。隨著認知、語言、抽象思考的發展，孩子的同理心從原本自我中心情緒感染，慢慢轉變為站在他人的角度替他人著想，他們會試著理解別人為什麼不開心；此外他們同理的範圍不再只限於眼前的人事，也會同理故事中的角色或是非洲餓肚子的孩子。

越有同理心的孩子，越懂得幫助別人，也較不會表現一些不當的攻擊行為，在團體中他們比較懂得合作，有較好的人際關係，青少年的時候也比較懂得如何解決衝突，他們甚至長大以後會和伴侶發展出較和諧的親密關係。孩子幸福的人生與同理心的發展息息相關，到底爸爸媽媽要如何幫助孩子培養同理心呢？以下提供幾個好方法供父母參考，包括(1)引導孩子注意他人的感受，(2)用同理的角度和孩子講理，(3)直接行為示範，(4)當小幫手，(5)正向的回饋。

(1) 引導孩子注意他人的感受

當孩子做錯事的時候，爸爸媽媽可能會採取許多不同訓誡的方式，譬如身體的處罰、取消他原本的權益(如不准出去玩)或是威脅...等等，專家研究其中最有效果的訓誡方式是「與孩子討論他所犯的錯誤」，在討論中通常會指出他的行為對別人造成的影響，譬如「你看，你把小明弄哭了!」、「你這樣做，媽媽會難過」；從孩子一歲多以後，我們就可以開始用這樣的方式，引導孩子注意他人的感受，幫助孩子了解別人的需要，替他人著想。引導的方式比起權威的方式(處罰或威脅)讓孩子更能發自內心的為自己的行為負責，並鼓勵孩子同理他人。

(2) 用同理的角度和孩子講理

我們除了用引導的方式討論孩子之前的行為，也可用講理的方式影響孩子未來尚未發生的行為，來誘發孩子的同理心。譬如，我們可以用同理的角度鼓勵孩子分享捐獻，「我們應該和貧窮地區的孩子分享，這樣他們如果可以像你們一樣買好吃的東西和玩具一定會很開心，他們現在常常吃不飽，不像你們可以快樂的上學，如果大家都幫助他們，他們就不會這麼難過」。

(3) 直接行為示範

言教不如身教，富有同理心的家長會教育出有同理心的孩子，提供同理及助人行為的示範讓孩子模仿，不但可以有立即影響行為的效果，其影響的效果也維持較久。另外，電視的影響也不容小覷，因此替孩子篩選適當的電視節目是絕對必要的，孩子也可以在節目中學會同理及幫助他人。

(4) 當小幫手

父母應該適時給孩子付與一些責任，直接指派任務給孩子，或是讓孩子當小幫手，在當小幫手的時候，小朋友會覺得自己是「有用的」，同時會得到很多正向回饋，並提供更多的機會替他人著想。

(5) 正向回饋

當孩子表現出適當的同理心時，別忘了給他正向的回饋，適當的獎勵，或口頭讚許都會鼓勵他繼續維持的正向行為；然而當爸爸媽媽在幫助別人時表現出內在的滿足，孩子也會感受到你所感受的正向情緒而得到回饋，因而也影響到孩子的行為。

以上這些方式都是培養孩子同理心的小撇步，不過執行的效果取決於家長和孩子之間是否有良好的親子關係，如果家長平時提供一個溫暖的教養方式及情緒的支持，不論是在引導、講道理、示範、指示等方式都會得到較好的成效喔！各位家長，加油囉！

參考資料：破解孩子的情緒密碼 信誼出版
情緒與行為問題 五南出版

建立時間：102年11月14日