

培養同理心：易地而處

圖、文：被眷顧的草花頭

隨著孩子漸大，我們多了時間一起觀看兒童電影。我們亦開始發現，孩子們都自然地「入戲」，就如鏡子一般，主角笑便跟著笑，傷心也跟著流淚。

這些時候，我會趁機教導孩子們同理心，讓孩子們明白，人本身就有共情的能力，就算不認識對方，只要看見對方或笑或哭，我們也會不自覺跟著一起哭笑。我又會跟她們講解並討論劇情，讓她們明白，我們的感情被牽動是出於同理心。

說起同理心，我們除了「入戲」，更要「入心」，嘗試代入對方的處境、感其所感、設身處地的了解對方、感受對方的情緒，繼而嘗試作出回應。舉個例子，有時面對孩子鬧情緒，我們只想盡快安撫（甚至威嚇），期望孩子即時冷靜下來，但卻沒有易地而處設想孩子吵鬧的因由。其實，帶有同理心的回應往往是最能令孩子平伏下來，因為他們被同理的當下感到被理解、接納、被關愛。

同理心是需要培養並教導的，無論是跟孩子一同在家看電視、或在公園看見其他小朋友跌倒，生活上的每個場景都可成為教導孩子的切入點，在幫助孩子明白自己之餘，同時學習理解他人。

