培養孩子的正面價值觀
同理心

軒尼詩道官立小學 (銅鑼灣)

1

內容

- 認識「同理心」
- 同理心的發展
- 家長如何教養子女同理心？

2

認識「同理心」

3

同理心（Empathy）

- 是一種能力，能夠進入他人的觀點及理解他人的感受。
- 同理心並不非全然與生俱來的性格，而是能從教導及學習得來的技巧。這些技巧，包括：
  - ✓ 思考他人的情緒及觀點（認知同理心）
  - ✓ 感受他人的情緒及觀點（情緒同理心）
  - ✓ 對引起情緒的事件作出行動（同情心）

4

有同理心的孩子

- 明白自己與身邊的人或有不同的感受和觀點。
- 可以識別及命名自己和他人的感受。
- 可以調適自己的情緒反應。
- 可以理解他人感受，並想像那份感受是怎樣。
- 可以想像什麼行動或回應或可以幫助他人感覺好些。

5

「同理心」幫助我們...

- 幫助孩子有健康的情緒及人際關係，並發展更好的解難能力。
- 有同理心的人有更好的人際關係、成為更成功的上司及領袖、更好的未來（不論是健康，還是生活質素），而且生活更快樂。

6

同理心的發展

7

同理心的發展

- 同理心的發展由兒童期到青少年期
- 受多種因素影響，包括遺傳、氣質和成長環境。
- 雖然天生具有同理心的能力，但其發展需要情緒及認知的經驗。

8

嬰兒期

9

情緒成為基石

- 出生的第一年，情緒經驗首先出現
- 嬰兒對周嘈的人的情緒狀態和表情作出反應，例如：對其他不安嬰兒的哭泣有反應。
- 與生俱來便對他人經驗作出回應。

10

早期情感體驗

- 嬰兒及照顧者之間的早期情感體驗對同理心發展至關重要。
- 在照顧嬰兒的過程中，嬰兒的正向人際互動、犒賞系統及平靜與安全感之間建立重要的聯繫。
- 嬰兒感到安全、保障和被愛有助日後對他人的情緒需要更為敏銳。

11

幼兒期

12

僅限自身的經歷

- 在幼兒期，自我和他人之間的區別迅速成熟。
- 幼兒或向他人的困擾表現近似於同理心的行為：
  - 兩歲的男孩看到母親哭泣，他會把手上的玩具或正在吃的餅乾給她；
  - 因為他曾經有這經驗：當他哭泣時有這些東西後感覺好些。
  - 他只是從母親的表現知道難過；然而未必真正明白母親的感受。

13

認知的呈現（感受與想法）

- 隨著孩子長大，同理心的認知元素開始呈現，並補充早期形成的情緒模式。
- 學齡前期，孩子逐漸意識到他人擁有個別的身體、感受和經歷。
- 發展「心智理論」的能力：理解及推測他人心理狀態（情緒、想法、意圖、信念及需要）的認知能力，進而解釋並預測他人的行為。
- 將自己的情感與他人的情感連系
  - 4歲的孩子會去安慰一位肚痛的孩子。

14

假設問題來了解同理心

- 孩子能通過談論假設問題來了解同理心。
  - 如果有人從你身邊拿走玩具，你會有什麼感覺？
  - 如果有人從你朋友身邊拿走玩具，他會有什麼感覺？

15

兒童

16

同理心的認知發展

- 大約6至7歲形成。
- 當孩子留意到他人困擾時，他/她有能力「換位思考」，並給予解決方法或幫助。
- 隨著孩子的執行功能的成熟，他/她變得更有能力處理自己的困擾。
- 發展出「認知空間」：與他人的經驗聯繫在一起，同時不會被這感受壓倒。

17

同理心的認知持續發展

- 隨著年齡的增長，可以應付更複雜的道德決定，在這些決定中，他必須意識到別人的感受可能與自己的感受有所不同。

18

家長如何教養子女同理心？

19

成為同理心家長的5步曲

家長花30-40%的親子時間中運用同理心技巧已能為孩子情緒發展帶來很大的幫助！

調度
- 留意或意識情緒

連系與教導
- 一個黃金機會！

接納及聆聽
- 表現理解與同理

反映
- 你所聽所見，協助用文字描述
- 命名情緒

以設限與解難作結
- 如有需要

20

同理心的家長

- 意識孩子的情緒，尤其是較低强度的情緒，如：失望
- 視孩子情緒是親密與教導的機會
- 溝通及接納的情緒
- 幫助孩子運用語言去描述他們的感受
- 幫助孩子去解決問題

21

能改善孩子行為...

- 不會否定孩子的情緒，就算是小事或不在當時可以應對的事情。
- 讓孩子理解限制及不合適的行為。
- 讓孩子更有責任去履行家長的指示。
- 孩子的紀律問題得以改善。
- 孩子更能自我安慰。

22

培育孩子的同理心

- 幫助孩子培育同理心的第一步是讓孩子成長在充滿同理心的家庭。
- 在同理心的環境下，父母幫助孩子留意情緒的線索（如上例：皺眉、淚光），並給予溫柔的對待（如上例：拖著手、溫柔的聲線）。
- 對自己表現同理心，善待自己，是培育孩子同理心的一種「以身作則」的表現。
- 父母能感同身受的理解孩子，孩子便可以從「父母的身教」下發展同理心。

23

- 例子：培育同理心

  小傑正準備去遊戲場玩耍，外面突然下起大雨，他皺著眉、眼睛有淚光。

  媽媽拖著他的手，並用溫柔的聲音和他說：「我看到你皺著眉、眼有淚光，你一定是失望了。」

  小傑學習到這是失望的情緒，並且要溫柔的對待失望的感覺。久而久之，日後他看到其他孩子失望，他也會溫柔的對待他們。

24

訓練同理心的活動

- 父母利用生活/遊戲/繪本教導孩子理解他人感受，從學習的方式下孩子發展同理心。
  - ✓ 從生活中…教導同理心
  - ✓ 情緒桌遊
  - ✓ 閱讀繪本/故事

25

從生活中…教導同理心

- 從生活中…教導同理心

  透過發生在周遭的事，作為教導孩子同理心的課題：
  - 教導孩子閱讀情緒線索（表情、肢體動作等）
  - 理解情緒的社交情節

26

- 例子：從生活中…教導同理心
  - 小芳及父母外出用餐，發現鄰座孩子正在皺著眉並別過頭去不望他的媽媽。
  - 小芳的爸爸便和小芳說：「你看，那孩子的心情是什麼？/想什麼？」
  - 小芳說：「那孩子不開心。」
  - 爸爸說：「他皺著眉，我猜孩子在生氣。」
  - 爸爸又問小芳：「你覺得他生誰的氣？」
  - 小芳說：「該是媽媽吧。」
  - 爸爸問：「為什麼你覺得他生媽媽的氣？」
  - 小芳回答：「我猜他把頭別過去不望媽媽，所以是生媽媽的氣吧。」
  - 爸爸又問：「你猜他在想什麼？」
  - 小芳表示不知道，爸爸便說：「或者他覺得媽媽做了一些不對的事吧。」

27

情緒桌遊

- 情緒桌遊
  - 辨認表情及情緒，一邊玩桌遊，一邊訓練提昇對情緒的洞察能力。
  - 理解自己和他人的感受。
  - 親子的活動，喻學習同理心於親子的玩樂中。

28

閱讀繪本/故事

- 閱讀繪本/故事
  - 有助培養孩子從他人的角度思考（書中的角色）。
  - 作為親子伴讀，理解書中其他角色的想法及感受。

參考書目：

- 我心繪夢
  ISBN：9789881488213
- 外婆，您幾時幾時回來？
  ISBN：9789887756873
- 我到媽媽心裏旅行去、我到爸爸心裏旅行去
  ISBN：9789887756897
- 小恩的藝術館
  ISBN：9789887866374

29

Thank You!

30