

子女：父母不明白我！同理心公式化親子矛盾

作者：親子頭條

不少孩子在復課後，都需要追趕學業進度；面對心情不佳、壓力大的子女，家長往往都想幫他們一把。但相信很多家長都有類似經歷：孩子遇上問題或困難，你看見了便上前幫助他，孩子卻感到受挫、愛脾氣，大喊：「你根本不明白！」這是因為大部份家長在與孩子相處的時候，經常忘記一點：孩子和我們不一樣。

兒童和成年人會用不同的方式去感覺、思考、體驗事物，在面對各類事情，家長應以尊重孩子的真實情感為大前提。道理簡單，但實際上並沒很多人能夠真正做到，當中最重要元素就是「同理心」。

常見情況

5歲的小兒子不會做數學功課，很洩氣地說：「我不會算。」很多善意的父母會作出類似回應：「你得嘅！加油，乖，我教你。」但是，父母原本善意的鼓勵後，孩子反而更生氣，大叫：「唔得呀！我就係唔識做呀！」

父母的內心是希望鼓勵兒子繼續努力，讓他知道，雖然問題很困難，但他其實有能力自行答題的；然而這句說話聽在兒子的耳內，等於推翻兒子所說的話，讓孩子更堅信自己做不到。而孩子內心的壓力，除了「對功課感到無力」之外，還加上「父母不明白我的情況」，心情會惡化至傷心、生氣、沮喪。

同理心公式

這是人們相處過程中經常出現的一個盲點：我沒有那個意思，你怎麼這樣反應？

重點一直放在「我」上，因為我知道、我沒有、我不是那意思，所以對方錯了。

那「同理心」該如何運用？「理」代表理解、接受對方所表達的，這不等同需要同意對方，但已經表現出你聽到對方的心聲了。就算你不懂孩子，或不認同他們，也要讓孩子嘗試表達他們自己的感受和觀點，才能真正的建立對話。

魔法公式：同理心 + 道理 / 安慰 + 建議 / 引導

上面的例子中，最完美的回應是：「仔仔，我知道你點解咁辛苦，你而家覺得呢題數好難（同理心），抱下先（安慰 / 正向的肢體觸碰）喎，你同我講你唔明邊度，我哋一齊試下用咩方法可以答到條題目，我相信你會學識嘅！（引導）」

最重要的尾句，父母應該說：「我相信你做得」，而不要說「你做到嘅」。兩者有什麼分別？前者是你在陳述你自己的意見，而後者卻近似半強迫地要求或命令孩子，讓他做到一些他認為未必能完成的事情。

同一件事情，成人和兒童的感受各有不同，如果父母想對孩子表達，你眼中的觀點，也別忘了認同孩子看待事情的眼光並沒有錯，而非把你個人的觀點說成不可抗拒的事實。