



培養兒童同理心

同理心會隨着我們的生理、身體、認知等發展而逐漸成熟，但同時亦會受到許多條件所影響，包括先天性基因、神經組織和氣質因素。因此，家長應把握可以為兒童同理心發展多下工夫的「後天培養」因素。

情意和群性發展

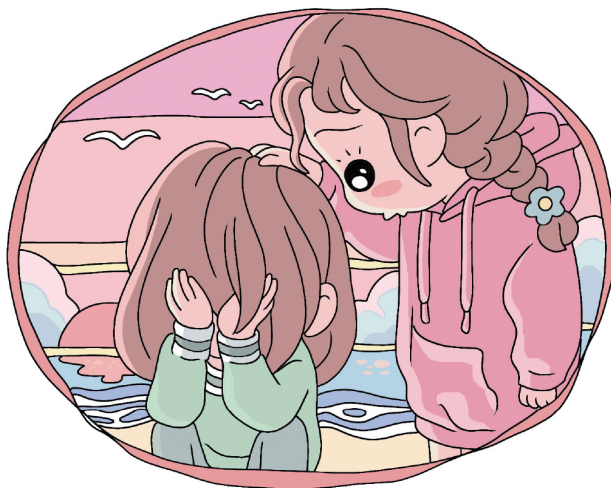
情意和群性發展是幼兒教育其中一個重要的培育範疇，目的是要讓兒童學習對自己的行為和情緒負責，並發展判斷是非和獨立處事的能力，能為將來的學習與成長奠下良好的基礎。這個時候，培養幼兒的同理心，是奠定孩子發展良好情意群性的重要時機。因為，隨着生活圈子的改變，幼兒開始要對家庭以外的群體，如老師、同學等建立關係和感情，以配合其認知及情感依附的發展需要。以下，筆者嘗試推介幾個與兒童進行同理心培養的活動和技巧：

培養兒童認識和表達情緒

發展心理學指出，18個月到2歲的嬰幼兒已能透過對應另一個人的情緒狀態來產生一些情緒反應，即他們會以自己過往的情緒經驗，去置換別人目前的情緒狀態。這種能力讓情感具有傳染力，是超越語言使能夠體會的，即稱為「情緒同理心」。透過這樣的過程，兒童便開始出現同理心的基本行為，例如安慰或是關心別人。活動建議有：

情緒面譜：家長可按兒童的認知能力，利用面譜與兒童分享如「快樂」、「難過」、「生氣」等的情緒狀態。過程中，家長需運用語言和表情，引導兒童認識相關情緒的詞彙，並說出相關情緒出現時的原因和感覺。

親子閱讀：家長可透過圖書內的故事，運用語言和表達技巧帶動兒童認識情緒的詞彙和表達對情節所產生的感覺，例如：「當發現小明走失了，媽媽頓時很焦急，她也想到小明一定很驚慌等」。這些親子閱讀經驗，會幫助孩子逐漸累積對他人情緒反應的理解。此外，親子閱讀能鍛煉兒童耐心聆聽及從聆聽理解所得的資訊，是加強同理心的重要條件。



學習設身處地思考

這是要讓兒童能夠設想他人的經歷，把自己代入他人，揣測他人可能會有反應或行動，從而作出良善的行為，避免他人感到傷害。活動建議有：

遊戲過後的反思：當兒童與玩伴一起追逐、盪鞦韆及堆泥沙的互動過程中，他們透過仿效、認同、欣賞、爭辯、妥協等的過程，營造建立同理心的基礎。孩子在互動中出現爭執，首先在合宜及不必要介入的情況下，家長可先觀察和聆聽，讓他們各自向對方表達個人的意見和想法，給予空間互相訴說各自的要求或了解對方的建議，而非立即制止或裁判誰對誰錯。當經過互相的交流及解決後，家長應在適切的時間，向兒童分享對事件的意見，給予認真的欣賞和認同，這樣便能培養兒童站在對方立場，設身處地思考，步入「認知同理心」的開端。

祝賀或慰問卡：家長可鼓勵兒童培養敏銳的感覺和作出回饋，例如有家人、親友或同學生日，家長可啟發兒童思考對生日的快樂感覺，再透過製作祝賀卡，以字詞及圖畫向生日者表達祝福。反之，若遇到親友生病時，可讓兒童思考生病時的不適感受，再透過製作慰問卡，引導兒童向病人表達慰問。

最後，我們要謹記一個十分重要的原則。在培養兒童同理心的過程中，成人切勿忽略對兒童同理心的表達，我們的言行能否有正確的示範和感染力，也是兒童同理心「後天培養」的成效關鍵。SP

參考資料：幼稚園教育課程指引 2017

同理心——維基百科，自由的百科全書 zh.wikipedia.org

培養孩子同理心，8個步驟，你可以這樣做 <https://wesley-hc-chu.medium.com>