

# 引導孩子情緒，以「同理」出發！

作者：友緣基金會 (Web only)

2016-12-31 (已於 2017-01 更新)

一位媽媽為孩子常打人傷腦筋不已，告誡、甚至處罰都用過了，這個行為還是偶而就會出現。她看到許多文章提到要先「同理」孩子，她很疑惑：那孩子會不會誤認為「我同意他打人呢？」



一位媽媽為孩子常打人傷腦筋不已，她很懊惱並非沒有教育他；告誡、甚至處罰都用過了，這個行為還是偶而就會出現。她看到許多文章提到要先「同理」孩子，她很疑惑：那孩子會不會誤認為「我同意他打人呢？」

同理當然不等於同意孩子的行為。那同理是什麼呢？簡單講，就是以將心比心的方式說出孩子當時的心情，讓孩子知道你能瞭解他當時的感受，覺得跟他有共感。所以大人只是表達理解他的情緒，並非支持他的行為。

情緒沒有對錯，這是由孩子當下的想法引發而來的。要孩子改變行為，需要協助孩子改變當下對事情的想法，也就是對事情客觀性的瞭解；想法改變，情緒自然不一樣，行為也就跟著變了。

例如孩子打人是因為要求對方不要坐他的椅子，可是對方沒反應。他當下想的是「他不理我，他不想還我椅子。」於是就引發生氣情緒，習慣生氣的反射方式就出來了。

當孩子還沉浸在負面情緒裡，例如生氣，他只是想到自己的委屈，所以處罰或告誡只會讓他覺得更委屈，為了不被大人責怪，孩子可能只是會暫時停止該行為，或在大人面前隱藏自己的行為。

若先讓孩子知道我們瞭解他的心情，例如孩子聽到的不是「不可以、不准，應該…」，而是「我知道你當時很生氣…」時，他較能抽離負面情緒，情緒被瞭解及接納了，於是往往就能卸下心防，除了會更願意坦白說出自己的想法，也較聽得進去大人說的話了。

接下來，就可以聽聽看：「你在生氣什麼呢？」幫助他瞭解生氣的內容。

然後問他：「你從那裡覺得他是不理你？」或「除了不理你，還有哪些可能呢？」協助他客觀瞭解事實是什麼。孩子可能會回答：「他可能沒聽到」，我們就可以持續問他：「那可以怎麼辦呢？」當孩子瞭解到可能的事實時，想法就改變了，情緒也不會一樣。當別人又坐在他椅子，他說了對方卻沒反應時，他就不會馬上有生氣情緒，也就不會打人，而改採別的方式了，所以他會做的可能是「在他面前，稍大聲的再說一次。」

或許有些大人會說，看到孩子的不適當行為既生氣又擔心都來不及了，也就是自己的心情都顧不了，那還能顧得了孩子的心情呢？這真的不是一件容易的事，因此要教育孩子之前，瞭解及管理我們自己的情緒就很重要了。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5072997-%E5%BC%95%E5%B0%8E%E5%AD%A9%E5%AD%90%E6%83%85%E7%B7%92%E7%B4%BB%A5%E3%80%8C%E5%90%8C%E7%90%86%E3%80%8D%E5%87%BA%E7%99%BC%E7%BC%81/?page=1>