



文·林秋霞
圖·資料圖片

「你認可一個人多少，他就能成長多少。」 **同理孩子才可結伴同行**

你知道孩子在傷心難過時，最不想聽到哪些話？與此同時，當他們在傷心難過時，最想聽到的又是哪些話？想一想，當孩子流淚時，你第一句說的話通常是甚麼？

第一句話的力量

若第一句話未能與對方「連結」，後面的無數句，你確定他真的能聽得進耳？那麼該如何好好地說第一句話？比「說第一句話」更重要的，是我們要弄清自己為甚麼往往衝口而出的都是某些話。這是先「同理」自己，再「同理」他人的過程——運用同理心，先理解、再感受，繼而回應的歷程。同理心需要有意識地進行，即需了解其對己對人的重要性、刻意練習，甚至從不斷嘗試中學習並改進的。



●在對話的過程中，第一句話尤其重要，家長要避免衝口而出。

“ 你很珍貴，你很美麗，你很溫柔，
你有照亮世界的力量。 ”

同理心的療癒力

我們相信同理心能為自己及他人帶來療癒的力量。同理心 (Empathy) 是指能設身處地代入對方處境，將心比心感受其所感，然後一起連結同行。「同理」的對象，若能先從自己出發，再推而廣之對待他人，將更能領悟到理解、同感帶來的溫暖。而同理心的原則及技巧，對促進人際互動及溝通有舉足輕重的作用。

因此，我們一直致力在學界推動同理心教育。繼去年在聖公會油塘基顯小學舉辦一個名為「同理森林之誰是森林之王」的創意體驗活動後，今年繼續深化同理心，與學校合辦「同理深海之尋找海洋之心」。我們把薩提爾的「冰山理論」(Iceberg Theory) 聯乘「同理心」，指出人們的内心深處，都有一座不為人知的「冰山」，唯有透過觀察、選擇、同理、行動，才能探索「冰山」，深入地認識自己及別人，培育一顆柔軟、關懷、利他的心，成為能同理自己及別人的仁者。



活動以海洋為體驗活動的場景，學生被委任為「同理深海探險隊」，與師長們通過多元的深海任務，以「OCEAN」的原創課程框架，培育孩子的觀察力 (Observation)、選擇力 (Choice)、同理力 (Empathy) 及行動力 (Action)，並鼓勵孩子事不宜遲，在此刻 (Now) 開始於日常生活中實踐同理心。

真正看見孩子的內心

在活動期間，以不同形式收集了很多學生的心聲。問及孩子曾因為成人說過甚麼話而被安慰，甚至被傷害時，他們知無不言，言無不盡，詳列數十句日常生活場景經常聽到的話語，歸納了這些話的特點如下：

(一) 在傷心難過時，最想聽到哪些話：

被理解、被關心、被讚賞、被鼓勵、被安慰、被溫暖、被道歉、被相信、被重視。

(二) 在傷心難過時，最不想聽到哪些話：

被誤解、被忽視、被責備、被貶低、被輕看、被冤枉、被比較、被取笑、被恐嚇。

人類與生俱來也渴望「被理解」、「被尊重」、「被接納」、「被肯定」、「被欣賞」、「被愛」、「被視為有價值」。若能從這些人類與生俱來的需要出發，並嘗試換位思考：「You don't like it, I don't like it」、「You like it, I like it」，我們或許更理解及同感孩子在傷心難過時的情感需要。

堅、柔、信 —— 陪伴孩子走過風雨

「從來」與「一直」這兩個詞語務請小心使用。如果配合正面用語，正面效果奇佳；若配合負面用語，殺傷力亦相當驚人。因為這兩個詞語帶有「持續性」、「長時間」的性質。

例如：「你從來都是如此懂事，一直也令我們很放心。」

例如：「你從來都是這樣不濟，一直都令我們很擔心。」

假如你是孩子，你的感受如何？

明明我們想他們向好向善，偏偏一些負面說話一出，孩子不但關上耳朵，更會與你的關係產生隔閡；我們的好，他們感受不到；我們的話，反讓他們覺得自己不好。這實在是一個雙輸的局面啊。推動同理心教育多年，亦總結了說話以外的三個小撇步，有助我們陪伴孩子走過青春轉大人的階段 ——

堅：堅定的眼神

柔：溫柔的態度

信：相信的信念

讓我們先從如何看待孩子做起：你信任一個人多少，他就能做得多好。你認可一個人多少，他就能成長多少。參與活動的4E鍾羽喬同學寫了這些話給自己：「鍾羽喬，你現在看到的句子，是你四年級九歲所寫的句子。你已經很努力了，這幾年辛苦你了。你的字典裏沒有半途而廢，希望你抱着樂觀、努力的態度面對現在的困難。」

以鍾同學的話，致所有用心對待孩子的每一位：「親愛的你，你已經很努力了，你的孩子幾多歲，你就是幾多歲的父母。你們『從來』都不怕『重來』，善待孩子，從理解開始，因為你們『一直』是如此優秀。」共勉。◎

PROFILE

生命教育機構Why Not Education創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



● 林秋霞