

缺礦物質嗎？快來補充 銅。鋰。鋅

-教導你的孩子重視別人-

同理心是一種幾乎人人想要的人格特質，但很少人知道如何真正地給予或接受同理。在這個自我滿足被強調的世界，同理心供不應求，這也是為什麼要教導下一代擁有同理心—為了他們身邊的人。

甚麼是同理心？

許多人分不清同情心和同理心，但他們其實是兩個不同的價值觀。同理心不只是理解他人感覺的能力，罪犯時常假裝了解他人的感覺，以獲得信任，但同理心不只是辨別他人感受的能力，還包含了重視及尊重他人的感受，這代表著要以良善、尊重及理解來待人。

孩子需要看見大人展現同理心

雖然有一些孩子天生就很善良，但大多數的孩子需要身旁的大人作為展現同理心的模範。這可以從父母與子女的關係開始，父母對孩子重視的事物表達興趣，並正面溫柔地回應孩子，就已經教導了孩子同理心的技巧。

滿足情感需求

當孩子的情感需求被滿足，會有兩件事發生：他們會學習到如何滿足他人的情感需求，並被在他們接收到的回饋當中被支持。也就是說，當其他人有需求時，他們有足夠的安全感去給予別人，但首先他們要先獲得回饋，畢竟空瓶子無法填滿杯子。

告訴孩子甚麼是情緒需求

許多成人發現自己很難和別人談論情緒需求或其他關於情緒的事。所以，他們終其一生都將時間花在情緒這個主題上。有些人不知道如何處理他人的情緒，在被要求以情緒回應的情況下會感到不舒服。有時候他們會害怕自己的情緒，因為他們從來沒有學習過如何處理情緒需求。

因此告訴孩子甚麼是情緒，以及其他人如何經歷情緒是個好方法。給他們一些情緒的名稱（例：忌妒、生氣、愛），並告訴他們這些情緒都是正常的。告訴孩子如何以積極的方式來處理情緒，並指出那些他人經歷情緒的情況。教導孩子尊重他人的情緒，並告訴他們在那些情況當中，應該如何行動與回應。

找尋生活中的真實情況去實際操作同理心

沒有甚麼比現實生活中的例子，來體現你正在教的東西更好。尋找那些會影響他人的情況，並告訴你的孩子對牽涉其中的人而言，那代表甚麼意思，以及那些人可能有甚麼感受。舉例來說，如果你看見一台救護車快速開過去，告訴孩子病人的家屬可能會有甚麼感受。

玩遊戲

年幼的孩子特別喜歡將自己假扮成甚麼人或甚麼東西。你可以利用這個有趣的時間教他們甚麼是同理心。讓孩子扮演一個「他人」的角色，這可能是書裡或電視上的角色，甚至是你認識的某個最近經歷過重大事件的人。

家長可以一起演繹故事，並適時讓孩子停下來，想像他們飾演的角色在特定的時刻可能會有甚麼感受。這會讓孩子將注意力集中在他人可能經歷的情緒上，大人可以要孩子實際做出角色在遇到特定狀況時的感受和表情。

發展他們的內在道德指南針

從小教導孩子對與錯的差別，會讓他們擁有一個堅定的內在道德指南針，這會使孩子做出好的選擇。

在需要作決定的情況下，幫助孩子們看見我們做出的選擇和行為會怎麼影響其他人。告訴他們錯誤會如何傷害其他人，並協助孩子看見這些情況所引起的傷痛和損害。

告訴孩子一些小事情，像是幫兄弟姊妹取難聽的綽號，或是朋友來訪時，拒絕和他們的兄弟玩耍，會傷害到他們的感受。想建立內在道德指南針，就要從最小、最基礎的事情做起。

有同理心的孩子：給予者而非索取者

透過培養孩子了解及練習同理心，大人送了一份「學會給予」的禮物給孩子。在這個極為重視找尋自身興趣的世界裡，給予者相當稀少。但給予者是最能從生活中得到滿足、過最有意義的日子，及享受更有益的關係的人。

教導孩子有同理心，是對孩子的未來最好的投資，也是為了他將來所居住的世界。