

子女負面情緒 家長同理回應

撰文：李慧芝（婚姻及家庭治療師、兒童遊戲治療師）



www.shutterstock.com · 1740053171

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-consoling-together-mother-kids-1740053171>

我不時聽到朋友或家長提出疑問，說他們都曾經運用同理回應的方法，來回應孩子的感受和需要，但始終未能有效處理子女的負面情緒，孩子的脾氣和行為問題也沒有得到改善。當我再追問他們當時是如何回應子女的情緒時，他們普遍會有以下的回應。

例子一）安慰孩子

孩子不滿意自己的表現而開始發脾氣時，父母回應：「你毋須這麼生氣，你這個年紀能有這樣的表現，其實已經做得很好。再者，你盡了力便是了。」顯然父母是想安慰孩子，也希望藉著肯定他們的努力和表現，令孩子可以釋懷。



www.shutterstock.com · 694035802

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-girl-hug-her-doll-cry-694035802>

可是孩子當下的失望和沮喪的心情並未被看見，孩子心裡可能更感到深深不忿，就是「明明自己盡了力，又在父母眼中做得好，為何仍未能達到自己理想的結果呢？」因此，要更貼近孩子經驗，父母可以同理回應：「我看到你很生氣，因為你已經很努力，很希望達到你的目標，可是結果事與願違，你一定很失望。」

例子二）舒緩孩子緊張情緒

孩子很想參加同學的生日會，但又很害怕面對人多的環境，因此在生日會中表現退縮，父母回應：「你不用害怕，他們都是你熟悉的朋友，大家都會很樂意和你玩，你可以嘗試主動去和他們打招呼。」

在這個例子中，父母是希望利用理性和客觀的情況說服孩子，並提出一些建議，以減輕孩子的焦慮和不安。父母雖然有良好願望，但同時亦傳遞了另一個訊息，就是孩子的反應過大，他是沒有必要感到害怕的。孩子也會因此否定自己的感受，這不但無助於建立兒童的安全感，反而令孩子不再信任自己的感覺。

要幫助孩子舒緩害怕的情緒，父母可以回應：「你看來很害怕人多的場合，這會令你感到有點不安，我們可以先坐在一旁，等到你覺得舒服和自在一點時，我們再過去和同學玩。」



www.shutterstock.com · 1732469045

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-child-depends-on-her-mothers-1732469045>

事實上，同理回應並沒有一個標準答案，孩子的每一個片刻都在經歷不同的事情，亦會產生不同的情緒變化，父母運用同理心回應孩子的感受和需要，目的並不是要改變孩子的行為，而是讓孩子感覺到自己並不孤單，他們是可以信賴父母，並在父母身上建立正向自我價值和安全感。因此同理回應並不單單只是一種育兒技巧，更是父母與孩子相處的態度，就是願意放下成年人的眼光，用心去進入孩子的世界。