



与孩子沟通的艺术：共情与情绪诚实

共情是心理学术语，又叫同感、同理心。共情就是辨认并理解孩子的感受（包含正面的感受或负面的感受），是沟通的关键环节，要说出孩子的感受、感觉，而不是给建议、否认孩子的感受，更不是评价甚至指责。家长首先要做到的是接纳并认可孩子的负面情绪，教会孩子有情绪没有错，谁都会有情绪，但情绪造成的不当行为不太让人接受。我们可以熟悉以下场景中说出孩子感受和错误做法之间的不同。

场景	说出孩子的感受	错误做法
孩子抱怨作业太多	“这些作业确实让人好烦。”	“作业做不完就知道抱怨，其他同学怎么就做完了。” ——父母在比较、评价、指责孩子
好朋友搬家了	“恩，好朋友搬走了是让人挺难过。”	“搬家很正常的，这没什么好难过的，谁都可以遇到这样的事情，朋友可以不只一个，你可以再找一个朋友。” ——父母在否认孩子的感受，同时给建议，而孩子此时需要的是理解
孩子间发生冲突	“你好像很生气。”	“他打你，你怎么不还手？” ——父母在给建议，而且建议还是错的
考试排名落后	“你很失望，是不是？”	“我看是你没有认真听课对不对。” ——父母在评价/指责孩子

例句 1：“妈妈看得出来（知道/明白）……，你现在觉得_____（感觉词汇，比如生气，伤心，难过等），是因为_____（造成这种情绪的原因）。我猜，你是想_____（孩子的愿望）。 ”

例句 2：“妈妈看得出来你现在有点生气，你打游戏的时候被人打扰了，你本来马上就赢了。”