

育兒專家 分享

培養同理心 打好人際關係

牙牙學語的小寶寶，其實已經能夠理解其他人的聲音和身體語言所表達的情感。而孩子的同理心亦會受到後天因素所影響，所以家長要把握時機，透過故事書和生活情境，讓孩子從小培養同理心，體會助人為快樂之本的精神，有助日後建立良好的人際關係。

先天及後天因素

同理心在人與人的相處中佔著重要的作用，是加強與人相處和溝通的元素，包括：幫助別人、合作解難和願意分享等，所以表現出同理心的孩子，較容易建立良好的人際關係。事實上，有些年紀小小的孩子已經能夠表現同理心的特質，例如：三至四歲的孩子看到別人跌倒或哭泣時，能夠體會對方的痛楚，並會安慰和做出扶起對方的動作。有心理學研究發現，早期的同理心質素，與孩子的性情(先天因素)和父母管教方式(後天培養)有密切的關係。

故事及生活學習

有見及此，父母應抓緊孩子學習運用同理心的機會，透過故事書和生活情境，讓孩子體會別人的處境和感受，並進一步教導他們關心別人。家長可以利用一些含有關愛、分享、與朋友相處的故事書，在伴讀的過程中，讓孩子在不同角色身上學習感受別人的情緒、表達關心、體諒和與人分享等社交技巧，從而向他們灌輸同理心的概念。觀察與模仿也是孩子學習同理心行為最直接的方法：當孩子不願意分享糖果或玩具給其他人、插隊或打岔別人說話時，父母可以先描述該行為所引致的感受和後果，多讓孩子了解別人和自己想法的差異，並提出合理的解決方法。父母亦可以身體力行，與兩、三歲的孩子一起參與義工活動，鼓勵他們將心意卡送給弱勢社群，親身體會幫助他人的感受；當看到其他小朋友哭泣時，可以主動關心他人，遞上紙巾或輕拍對方以作安慰。這些具體的方法都有助培養孩子的同理心，簡單易做，父母們可以試試。



撰文：
慈慧幼苗親子學堂教育心理學家團隊



<http://babyparent.org>



親親大自然

海上地質教室 西貢的火山岩

香港以前有火山？

原來遠在1億4千多萬年前，香港曾經發生過超級火山爆發，西貢一帶更是觀賞火山遺蹟的最佳地點。西貢除了擁有星羅棋佈的小島，更是地質公園西貢火山岩園區的所在地，十分值得我們去細心欣賞！



世界級六角型火山岩

火山岩是熾熱的岩漿噴出地面後，漸漸冷卻而成的岩石。稠密的岩漿在冷卻收縮的過程中更有機會形成如蜂巢一樣的六角形柱狀節理。西貢火山岩園區有世界上直徑最大的六角型火山岩，平均直徑約有一個成年人的身高！糧船灣 S 型的六角火山岩柱更是香港地質公園的地標之一。



有趣的海蝕洞、海蝕拱海邊的岩石因長期受海風風化及海浪拍打而形成海蝕洞，當侵蝕貫穿到另一面，便是形狀獨特的海蝕拱了。吊鐘洲的海蝕拱因為形狀似吊鐘而又名為吊鐘拱門，你覺得它像嗎？



趣怪的「波蘿包石」

在橋咀洲，我們可以找到形狀趣怪的「波蘿包石」- 正式名稱為石英二長岩。我們印象中的岩石是十分堅硬，但事實卻不然。由於岩石長期曝露於戶外環境，溫差造成的熱脹冷縮以及受到風吹雨打，令岩石表面形成一道道的裂縫，後期更會如洋蔥般層層剝落，形成我們現在看到的「波蘿包脆皮」。除了「波蘿包石」，橋咀洲更可以找到有熔岩流動痕跡、集結火山碎石的岩石。這些岩石通通都證明了這裡曾經是破火山口的邊緣。



復活節想一家大小輕鬆遊覽世界地質公園？帶領孩子走進地質教室，與地質公園導賞員一起見證巧奪天工的海蝕洞、罕見的六角型火山岩和橋咀洲的波蘿包石全形？今期 Donut and Ah Meow's Pick 有西貢親子地質生態團優惠。

