

# 美德陪伴

## 用美德方法辅导儿童

帮助儿童来建立品德的最重要的方式之一就是支持他们自己做出道德选择。陪伴是一种方式家长可以用来支持孩子们发掘自我智慧并运用它来应对内心情感。用美德方法辅导儿童可以帮助孩子亲历亲为完成精神的工作而不是越俎代庖来替他们完成。

面对孩子们的困扰，家长常常给予他们建议来帮助他们很快地解决问题。但是家长会发现，对于这种“说教”孩子们并不乐于接受并使得他对自己正经历的情感感到羞愧。对于孩子们来说，更有用的方式是运用自己的智慧来寻找应对自己情感的方法并做出道德选择。

美德陪伴是一种方式来与儿童感同身受而非越俎代庖来替他/她解决问题。但此时父母并不需要把自己的感情掺杂进去，而且也无需承担孩子的感情。怜悯、移情和陪伴有很大的差别。怜悯的意思是你为他人感到难过，移情意味着感受到对方的心情。而陪伴则是同情和超脱的结合，因为只有这样，你才可以既和别人建立亲密的关系，而又不会把他们的情感当成自己的责任。

以下 7 个方面是精神陪伴过程的 7 个步骤。

1. 打开心门。询问问题的关键是问“什么”和“怎样”。例如你可以问孩子：“发生了什么？”和“那让你觉得怎样？”鼓励孩子说出他们的经历。避免问带有“谁”，“在哪”和“为什么”之类的问题，孩子们需要的是支持和体会他们的感受而不是由你来对发生的事情做出评判。
2. 以接受的态度保持沉默。不要急着提供你自己的故事、结论和忠告。简单地引导你的孩子说出自己想表达的事情。以接受的态度保持沉默显示了对他人的尊重，给予了别人空间，使他/她能充分吐露心声，不受干扰地说出所有情况。
3. 打破砂锅问到底。同样，以“什么”、“怎样”和“什么时候”来开始提问。倾听的时候你可以有所好奇但不要对事情本身进行评判。一个好的掏空式问题可以是例如“那让你感觉怎样？”的总体式询问，又或是具体到针对当事人所进行的发问。
4. 专注于感觉线索。如果发生的事情牵入感觉要试着将焦点集中于此。例如，如果一个孩子向你描述他做了一个恶梦，梦见一个长着尖牙的魔鬼，你可以问他：“它的牙齿长得什么样子？”这样就可以使孩子打开心门并释放出他内心的恐惧。
5. 提出导向美德思考的问题。当看起来你的孩子已经倾吐完内心的感受时，总是留出一点额外的时间保持沉默，思考并确保孩子确实已表达完毕。事

情的真相常常在最后一刻显现。你的目的是帮助她回应自己的感受并积极应对。你可以说：“这需要很多的勇气去战胜恶梦。做些什么可以帮助你睡得更好？”孩子们在得到基于美德的引导后通常会想出一些非常具有创造力的解决办法。

6. 提出结论性的问题。结论性问题可以将所经历的教育时机进行整合。连接思想和情感，头脑和心灵。提出一些问题诸如“现在，你觉得什么比较清楚了？”“谈论这个什么对你有所帮助？”
7. 以美德作出肯定。总是用认可孩子所表现出的美德来结束谈话，这样可以重建孩子的尊严和自信。例如，“我看到了你的勇气！当你从恶梦中醒来是很难不害怕的。”肯定美德的最有效做法是十分明确的、而且与特定的事件直接关联的。只有真的东西，才能感动灵魂。

家长永远不应该鼓励孩子忽略自己的情感。他们应该允许孩子经历情感并应对它们。毕竟，每个孩子都有权利被关注、被倾听和被认真对待。

——Terrence Millie，家育苑副园长

你可以在 Linda Kavelin Popov 所著的《家庭美德指南》中找寻更多的有关信息。