



兔寶寶：

我的朋友文文很愛生氣，而且生起氣來就會哭鬧打人。今天我跟別人在玩遊戲，不小心撞到文文，我馬上跟他說對不起，可是他眼睛含著淚，好像很痛的樣子。我又不是故意的，而且我覺得根本沒那麼痛。真是太誇張了！要怎麼跟這種人相處呢？

凱凱敬上

親愛的凱凱：

看起來凱凱遇到了一個跟你不一樣的朋友，可能他對別人的碰觸，或發生的事件格外在意，屬於敏感特質。雖然跟凱凱相處，並不代表也要一樣敏感。但是藉由這件事，凱凱可以學習由不同的觀點看事情，將有助於凱凱跟人相處的敏銳度，是很棒的學習經驗呵！

### ★學習關心並安定心情★

兔寶寶覺得凱凱很棒的是，雖然不是故意的，但還為撞到文文而道歉。文文可以在心裡先試著告訴自己，「我能道歉負責任」、「我是個有勇氣的孩子」。況且凱凱很清楚自己不是故意的，就可以更堅定的告訴自己：「沒有人會怪我的。」

### ★道歉不代表沒事★

能夠道歉，代表你能承認自己做了一件事，而且認為這件事的確造成別人困擾。通常對方感受到你的善意，生氣或難受的感覺會減緩一些，但不代表馬上就沒有了。

有些時候不舒服的感覺或是形成的困擾，仍需要一些時間排解，期待對方馬上接受或假裝沒發生過，有時是不合理的。

況且每個人的感受不同，凱凱被碰到可能覺得沒什麼，但有些人被碰到可能就像被針刺到一樣不舒服，尤其是沒有防備的碰觸。所以文文的不舒服，需

要一點時間恢復。已經道歉的凱凱，可以在心裡告訴自己：「這是他的需要」、「他需要一些時恢復」、「哭一哭他才會比較舒服」……

更重要的是，從這個經驗凱凱學習到下次跟同學玩，怎樣才不會碰撞到別人了嗎？如果因而獲得學習的經驗，反而要偷偷感謝文文呢！

### ★學習看見對方的進步★

根據凱凱的觀察，文文這次的反應哪裡不一樣？看起來他沒有像以前一樣生氣打人或哭，而只是因疼痛而紅了眼眶，有沒有讓人感到好親近一些呢？你想把這種感覺讓文文知道嗎？

兔寶寶認為，當我們鼓勵朋友的進步時，他會因此而感到滿足，這種好行為就可能持續，還有助你們更容易相處。這樣凱凱在朋友間的影響力，不是又無形增加了嗎？

因此，有機會可以告訴文文：「你跟以前不一樣，不會隨便動手了呵！」「雖然很痛，可是你很厲害沒有亂發脾氣呵！」「你變得比較好相處了。」只要試著把文文的進步說出來，朋友關係就會不一樣呵！

兔寶寶上