

如何裝滿孩子的情感

文：吳思源

父母愛兒女嗎？這似是個多餘的問題，天下的父母十居其九都無微不至地愛自己的兒女。

但怎樣才算真正愛女兒，答案就不是那麼想當然了。許多父母以為供兒女讀書上學，絞盡腦汁令他們“學有所成”，為他們做到最好，就等於愛兒女。其實，這是有偏差或不足夠的。

孩子在成長過程中有著各方面的需要，尤其是情感上的需要，父母最不容忽視。心理學家告訴我們，人的性格若要建全發展，必須經歷“被愛”和學習“去愛”；也要懂得表達和抒發自己的感情。打一個比喻，每個人都有一個情感油箱，就如汽車有油箱一樣，油箱必須注滿汽油，引擎才可啟動，同樣道理，孩子的情感油箱也要注入父母的感情，孩子的心靈才得著滋潤和澆灌。

一、以言語表達愛意

在華人社會，一般父母都承襲了中國文化中那份“內斂”、“含蓄”的表達方式，就如朱自清寫的《背影》，做父親的只懂得親自送兒子到火車站，為他張羅這樣那樣，卻不懂得用說話表達出對兒子的關懷和愛。

我常鼓勵做父母的，要多用言語（包括身體語言）表達對兒女的愛。孩子小的時候，可多攬他、抱他，下班回家後，先給孩子一個“熊抱”，親親他的面頰，令他有溫馨的感覺。父母也可以多對兒女說：“我很掛念你”等等。

中國人常以為這些說話“肉麻”，其實絕對不是，感情的流露需要溢於言表。父母若希望與兒女“心靈互通”，就必須坦率地表達這份感情；對兒女來說，不僅令他們感到溫暖，更有助於開啟他們的情感世界，令他們長大後懂得表達自己。

二、培養感恩的心

想想看，當孩子從父母手中接過一碗飯時，會由衷地說聲“謝謝”嗎？當他得到別人的幫助或饋贈時，會真心感激嗎？知道感恩，才能知福、惜福。

現在的孩子物質生活太富裕，養成“自我中心”、“理所當然”的性格，不懂得替人家著想。生活在富裕環境中，要什麼有什麼，得到東西是理所當然，萬一得不到，可就要無理取鬧了。

情感油箱中有一種很重要和不可或缺的元素，就是“感恩的心”。因為懂得感恩的人，才懂得愛，而在愛中成長的孩子，一定健康快樂。

以下做法可以幫助您培養孩子的感恩之心：

1. 父母以身作則：感恩、互助的示範。如：常說“請”、“多謝”、“唔該”，孝順自己的父母。
2. 多做服務：透過指導孩子分擔家務、父母參與社區義務服務，讓孩子體會和認同回饋他人的重要性。
3. 感恩談話：利用家人團聚、生日會時，說出個人最感謝的人或事，彼此激勵互勉。
4. 教導“施”比“受”更有福：可將不需要的玩具、衣服、書籍，送給需要的人或樂捐助人。
5. 實際行動：訪問老人院、兒童醫院、善終病房等，除可為人帶來溫暖外，也可體認自己的幸福。

三、幫助孩子面對挫敗

孩子的成長，不總是藍天白雲的環境，也必然有失敗或跌倒的苦痛經歷。因此，在孩子的情感油箱裡，也必須具有面對挫敗的“抗體”。

我記得許多年前曾和兒子到海灘玩堆沙，他們堆了很久，只見一個很壯觀的沙丘快要完成了，突然有一個孩子走過，一腳把沙堆踢散了。兒子們一臉無奈，可以想像到他們的失望和難過。我立刻上前去，鼓勵他們再接再勵，由頭開始再堆另一個沙丘。我拍拍孩子的肩頭，說：“不緊要，慢慢來，我相信你們一定可以再堆一個更大的沙丘。”

接納失敗，面對失敗，重新來過，這需要勇氣、毅力和信心。一般父母只重視如何催谷“成功”，卻鮮於幫助他們面對失敗，結果孩子一旦遇上挫敗，就不知如何是好，陣腳大亂，這是十分可惜的。



四、營造溫馨的家庭氣氛

孩子的情感發展，跟其家庭息息相關，而家庭氣氛對孩子的人格培養有著密切的關係，良好的家庭氣氛應該是溫馨的、尊重的、支持的、接納的。

以下是幾項簡單的提議：

1. 民主的管教方式：不以權威來壓制孩子，而以鼓勵與尊重教導他。

2. 良好的親子關係：可利用音樂、歌聲、運動、遊戲等，拉近親子間的距離。

3. 多與孩子相處：父母的事業固然重要，但孩子更需要父母親花時間與他相處，多聽聽他的心聲，並和他互相討論課業及生活的點滴。

4. 給孩子快樂的經驗：莫讓孩子成為無辜的“受氣筒”，可利用紀念日、生日會等場合，使他們感受到家裏快樂融洽的氣氛。

5. 給孩子關懷或照顧親人的機會：尤其是對於尊長、老人家的照顧；也可藉著掃墓，表達慎終追遠之情懷。

孩子的成長應是“全人”的，情感世界的豐足是不可或缺的一環。升學固然重要，“增值”和“謀生”也重要，但若果情感油箱裝不滿，或注入不合標準的燃油，孩子的品格和性情必會扭曲和有缺憾。故作為父母的，千萬不可輕視兒女這方面的需要。



（作者：香港從心會社會長）

