



如何装满孩子的情感油箱

01

如何装满孩子的情感油箱

父母爱儿女吗？这似是个多余的问题，天下的父母十居其九都无微不至地爱自己的儿女。

但怎样才算真正爱女儿，答案就不是那么想当然了。许多父母以为供儿女读书上学，绞尽脑汁令他们“学有所成”，为他们做到最好，就等于爱儿女。其实，这是有偏差或不足够的。

孩子在成长过程中有着各方面的需要，尤其是情感上的需要，父母最不容忽视。心理学家告诉我们，人的性格若要健全发展，必须经历“被爱”和学习“去爱”；也要懂得表达和抒发自己的感情。打一个譬喻，每个人都有一个情感油箱，就如汽车有油箱一样，油箱必须注满汽油，引擎才可启动，同样道理，孩子的情感油箱也要注满父母的感情，孩子的心灵才得着滋润和浇灌。

一、以言语表达爱意

在华人社会，一般父母都承袭了中国文化中那份“内敛”、“含蓄”的表达方式，就如朱自清写的《背影》，做父亲的只懂得亲自送儿子到火车站，为他张罗这样那样，却不懂得用说话表达出对儿子的关怀和爱。

我常鼓励做父母的，要多用言语（包括身体语言）表达对儿女的爱。孩子小的时候，可多揽他、抱他，下班回家后，先给孩子一个“熊抱”，亲亲他的面颊，令他有温馨的感觉。父母也可以多对儿女说：“我很挂念你”等等。

中国人常以为这些说话“肉麻”，其实绝对不是，感情的流露需要溢于言表。父母若希望与儿女“心灵互通”，就必须坦率地表达这份感情；对儿女来说，不仅令他们感到温暖，更有助于开启他们的情感世界，令他们长大后懂得表达自己。

二、培养感恩的心

想想看，当孩子从父母手中接过一碗饭时，会由衷地说声“谢谢”吗？当他得到别人的帮助或馈赠时，会真心感激吗？知道感恩，才能知福、惜福。

现在的孩子物质生活太富裕，养成“自我中心”、“理所当然”的性格，不懂得替人家着想。生活在富裕环境中，要什么有什么，得到东西是理所当然，万一得不到，可就要无理取闹了。

情感油箱中有一种很重要和不可或缺的元素，就是“感恩的心”。因为懂得感恩的人，才懂得爱，而在爱中成长的孩子，一定健康快乐。

以下做法可以帮助您培养孩子的感恩之心：

1. 父母以身作则：感恩、互助的示范。如：常说“请”、“多谢”、“唔该”，孝顺自己的父母。
2. 多做服务：透过指导孩子分担家务、父母参与社区义务服务，让孩子体会和认同回馈他人的重要性。
3. 感恩谈话：利用家人团聚、生日会时，说出个人最感谢的人或事，彼此激励互勉。
4. 教导“施”比“受”更有福：可将不需要的玩具、衣服、书籍，送给需要的人或乐捐助人。
5. 实际行动：访问老人院、儿童医院、善终病房等，除可为人带来温暖外，也可体认自己的幸福。

三、帮助孩子面对挫败

孩子的成长，不常是蓝天白云的环境，也必然有失败或跌倒的苦痛经历。因此，在孩子的情感油箱里，也必须具有面对挫败的“抗体”。

我记得许多年前曾和儿子到海滩玩堆沙，他们堆了很久，只见一个很壮观的沙丘快要完成了，突然有一个孩子走过，一脚把沙堆踢散了。儿子们一脸无奈，可以想像到他们的失望和难过。我立刻上前去，鼓励他们再接再厉，由头开始再堆另一个沙丘。我拍拍孩子的肩头，说：“不紧要，慢慢来，我相信你们一定可以再堆一个更大的沙丘。”

接纳失败，面对失败，重新来过，这需要勇气、毅力和信心。一般父母只重视如何催谷“成功”，却鲜于帮助他们面对失败，结果孩子一旦遇上挫败，就不知如何是好，阵脚大乱，这是十分可惜的。

第3页





四、营造温馨的家庭气氛

孩子的情感发展，跟其家庭息息相关，而家庭气氛对孩子的人格培养有着密切的关系，良好的家庭气氛应该是温馨的、尊重的、支持的、接纳的。

以下是几项简单的提议：

- 1.民主的管教方式：不以权威来压制孩子，而以鼓励与尊重教导他。
- 2.良好的亲子关系：可利用音乐、歌声、运动、游戏等，拉近亲子间的距离。
- 3.多与孩子相处：父母的事业固然重要，但孩子更需要父母亲花时间与他相处，多听听他的心声，并和他互相讨论课业及生活的点滴。
- 4.给孩子快乐的经验：莫让孩子成为无辜的“受气筒”，可利用纪念日、生日会等场合，使他们感受到家里快乐融洽的气氛。

5.给孩子关怀或照顾亲人的机会：尤其是对于尊长、老人家的照顾；也可借着扫墓，表达慎终追远之情怀。

孩子的成长应是“全人”的，情感世界的丰足是不可或缺的一环。升学固然重要，“增值”和“谋生”也重要，但若果情感油箱装不满，或注入不合标准的燃油，孩子的品格和性情必会扭曲和有缺憾。故作为父母的，千万不可轻视儿女这方面的需要。

吴思源（香港从心会社会长）

摘自：《百份百家长》第二十三期，2008年7月

01 Como encher o tanque de emoção dos filhos

Se os pais amam os filhos? Parece que isto é uma pergunta que não faz sentido. Quase todos os pais amam os seus filhos com toda a atenção.

Mas como é amar verdadeiramente os filhos, não é tão fácil responder esta pergunta. Muitos pais pensam que apoiar os filhos estudar na escola, tentar o melhor possível ajudar os filhos para ter êxito no estudo, fazer tudo para eles, já é amar os filhos. Realmente, isto não é certo e adequado.

Durante o crescimento dos filhos, eles têm várias necessidades, especialmente, necessidades na área de emoção, os pais não podem negligenciar. Conforme psicologista, se a personalidade do ser humano desenvolve globalmente, temos de experimentar amar e ser amado, ainda precisamos de saber expressar e apresentar as próprias emoções. Como por exemplo, cada pessoa tem um tanque de emoção, tão como o carro tem tanque de gasolina, tanque deve ser enchido com gasolina, só assim, o motor pode ser activado, de mesmo princípio, o tanque de emoção dos filhos também tem de ser enchido com sentimentos dos pais, a alma deles pode obter nutrientes.

1. Expressar o amor com palavras

Na comunidade chinesa, muitos pais herdaram o modo implícito, tácito para expressar o sentimento derivado da cultura chinesa, tão como aquilo que é descrito na “Figura de Costas” do escritor famoso, Zhu Ziching: o pai só sabe acompanhar pessoalmente o filho à estação ferroviária, faz tudo que acha necessário, mas não sabe expressar o carinho e amor ao filho com palavras.

Incentivo sempre os pais para apresentar o amor aos filhos com palavras, incluindo “língua do corpo”. Quando os filhos são miúdos, eles podem abraçar e levar mais os filhos nos braços. Ao regressarem a casa depois de trabalho, podem dar à criança um grande abraço, beijar a cara dela, para dar-lhe um sentimento terno. Os pais podem dizer mais aos filhos: “tenho muitas saudades tuas.”

Os chineses consideram sempre essas frases esquisitas, mas realmente não. O sentimento deve ser apresentado com palavras. Se os pais querem perceber os filhos tacitamente, eles têm de expressar francamente o afecto deles. Sendo assim, os filhos não só sentem o amor, ainda facilita-os abrir o seu mundo de sentimento. Eles podem saber melhor expressar a si próprios quando estão crescidos.

2. Formar o sentido de agradecimento

Podemos pensar assim, quando os filhos recebem uma tigela de arroz, eles vão dizer: “Obrigado!” ou não? Quando eles obtêm apoio ou oferta dos outros, eles vão agradecer sinceramente? Quando sabe agradecer, pode saber ventura e estimar ventura.

Hoje em dia, as crianças têm uma vida material demasiado rica, eles podem criar a personalidade de individualismo, não sabem considerar os outros. Eles vivem num ambiente abastado, têm quase tudo o que quiserem, por isso, pensam que tudo é natural, quando não podem ter o que quiserem, vão criar problemas irracionais.

Continuação Pág. 4

