



#### 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





No tanque de sentimento, um elemento muito importante e indispensável que é sentido de agradecimento. Pois quem sabe agradecer, sabe amar. As crianças crescem com amor, são de certeza felizes e com saúde.

Com os seguintes métodos, é possível formar o sentido de agradecimento das crianças:

1. Os pais devem dar exemplos com a própria conduta: demonstrar agradecimento e apoio mútuo, por exemplo, dizer sempre: "Faz favor", "Muito obrigado", "Obrigado" e também ter amor filial.
2. Servir mais: através de orientar os filhos para fazer trabalho doméstico, os pais participarem no trabalho voluntário na comunidade, os filhos podem experimentar e reconhecer a importância de retribuir aos outros.
3. Conversa de agradecimento: aproveitar convívio da família, festa de aniversário para contar sobre pessoa ou assunto que quer agradecer muito, a fim de animar mutuamente.
4. Ensinar que é mais feliz dar apoio do que receber benefício: pode dar brinquedos, vestidos e livros que não precisa aos que têm mais necessidade ou doá-los para ajudar os outros.
5. Acção concreta: visitar lar da terceira idade, hospital infantil, enfermaria especial para doentes agonizantes, além de dar carinho aos outros, ainda pode aperceber a própria felicidade.

### 3. Ajudar as crianças enfrentar derrota

Durante o crescimento dos filhos, nem sempre estão num ambiente de céu azul e nuvem branca, eles de certeza podem ter experiência magoada de derrota. Assim, no tanque de sentimento das crianças, é necessário conter anticorpo para enfrentar falha.

Lembro-me que já há vários anos, fui à praia com os meus filhos para brincar com areia. Eles trabalharam muito tempo e quando uma colina grandiosa estava quase feita, de repente, uma criança passou e deu uma pontapé na colina, destruindo tudo. Os meus filhos ficaram com uma cara triste, sem outro remédio. Não era difícil imaginar a desilusão e afição deles. Falei logo com eles para estimulá-los a fazer esforços repetidos. Bati levemente nos ombros deles e disse, "Olha, não faz mal. Acredito que vocês podem fazer uma colina maior."

Admitir derrota, enfrentar derrota, fazer esforços repetidos, tudo isto depende da própria coragem, perseverança e confiança. Muitos pais só dão importância a obter êxito, mas raramente ajudam os filhos enfrentar falha. Quando os filhos têm derrota, vão ficar confusos, sem saberem o que têm de fazer.

### 4. Criar um ambiente carinhoso em casa

O desenvolvimento de sentimento dos filhos está intimamente ligado à sua família. O ar da família faz um papel importante em formar a personalidade dos filhos. Um bom ambiente em casa deve ser carinhoso, com respeito, apoio e aceitação mútua.

Tenho algumas sugestões simples em seguinte:

1. Maneira democrática de educação: não recorrer à autoridade para reprimir as crianças, mas educá-las com estímulo e respeito.
2. Boa relação entre pais e filhos: aproveitar música, canção, exercício e jogos para manter relação íntima entre pais e filhos.
3. Ficar mais com os filhos: a profissão dos pais é importante, mas as crianças precisam muito de ficar com os pais, assim os pais podem percebê-las melhor. Eles podem falar sobre trabalho escolar e a vida.
4. Dar experiência de felicidade aos filhos: não desabafar descontentamento aos filhos. Pode aproveitar aniversário, festa para criar um ambiente agradável, com harmonia em casa.
5. Dar oportunidade de preocupar-se com ou cuidar dos familiares aos filhos: especialmente, cuidar dos superiores e os velhos. Ainda podem expressar o sentimento de dar respeito profundo aos familiares falecidos e ter muitas saudades deles.

O crescimento dos filhos deve ser em todos os aspectos, um mundo de sentimento rico é um elemento indispensável. O progresso na escola é importante, a valorização própria e ganhar a vida também são importantes. Se o tanque de sentimento não está cheio ou é introduzido com gasolina desqualificado, a qualidade e carácter das crianças vão ser torcidos e com deficiência. Neste caso, os pais não podem desprezar a necessidade dos filhos nesta área.

Ng Si Yun (Presidente da Soul-Mate Company de Hong Kong)  
Extracto da "Pais Perfeitos", No. 23, Julho de 2008

