

愛的力量

愛是屬於「仁愛」的美德之下，包含了「去愛與被愛的能力」。愛可以有很多種，包括親人的愛、朋友的愛、同事的愛及戀人的愛等。曾有學生跟我分享，自己的父母只愛工作，沒有時間與他相處，只滿足他的物質生活和著重他的學業成績，因此認為父母不愛他。

不知各位家長如何向孩子表達愛意？

又有多肯定自己的孩子感受到你們的愛？



「愛」對孩子成長的重要

在二次世界大戰後，研究發現孤兒院的孩子若未得到照顧者足夠的肢體及語言的撫慰，會導致其身心發展遲緩，甚至死亡。而當孩子感受被愛時，則可使孩子快樂健康地成長。亦有研究指出，獲得父母言語或肢體上的關懷與鼓勵的孩子，相較被父母冷落或嚴厲責罵的孩子，大腦海馬迴的體積明顯大了近 10%，而體積大小與記憶、情感、壓力調控、焦慮、憂鬱等情緒障礙有密切關聯。當孩子愛的需求被滿足時，會感受被接納而產生歸屬感，**增加自我價值**，令他感受到**自尊與快樂**，他的情感也能**勇敢地自由流露**，願意以好行為來回應別人的愛。



孩子如何感受到被愛？



以筆者臨床經驗，不少孩子出現情緒問題某程度上是因為孩子覺得父母對他們是「有條件的愛」，即是因為……，所以父母才愛我（因為我成績好，所以父母才愛我。）「有條件的愛」會讓孩子患得患失，「無條件的愛」可以讓孩子自由

的展現自己。父母對孩子的愛不需要有條件，因為愛只有一個理由：孩子是珍貴、有價值、值得被愛的。因此，在無條件的愛中，孩子可以相信無論自己情況如何，父母都會愛他。



用孩子的「愛之語」去表達愛

有些父母很愛孩子卻不知如何表達，有些父母為孩子付出很多，孩子卻沒有感受被愛。還有些父母害怕溺愛孩子，而不敢付出愛。到底父母應該如何愛孩子呢？



Gary.D.Chapman 博士現當每個人在表達愛的時候，都可以被歸納在五種「愛的語言」之內。

- 一. **身體接觸**：透過身體接觸表達愛意，例如擁抱、拍掌或親吻。
- 二. **肯定的話語**：對孩子說肯定、讚美、鼓勵的說話或表達：我愛你。
- 三. **有質素的時刻**：全神貫注與孩子相處，如親子共讀、行山或談心，從而表達自己的想法、感受及經驗，讓孩子有途徑更深入去認識你。
- 四. **服務的行動**：在孩子需要幫忙時，主動提供幫助。
- 五. **互相送贈禮物**：互相送贈禮物如小手工或心意卡，讓雙方具體地表達心意。



每人都有一種主要的愛之語，除了了解自己的愛之語來加深對自己認識外，若向對方用對愛之語，家長所付出的愛將有加乘的果效呢！



資料來源：彩虹親子 | 《發現孩子的愛之語》

《北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室》