



愛的語言

曾麗芬博士

♥ 微時刻

愛不是宏大的宣言，而是在親子互動中，透過日常的「微時刻」慢慢累積。我常用「肯定的言辭」，比如，讚美孩子的努力。很好！這就是五種愛的語言之一。除了肯定的言辭，還有精心時刻、服務的行動、接受禮物、身體接觸。

我兒子最喜歡「精心時刻」，只要我陪他玩，他就很開心。這正是「微時刻」的力量。陪伴不需要很長，只要專注投入，孩子就能感受到愛。我女兒很喜歡「身體接觸」，每天睡前一定要抱一下。擁抱是最直接的安全感訊號，孩子會覺得「我被愛、我很重要」。

♥ 信任的基石

除了愛，信任是親子關係的基石。它包括三大要素：一致性、尊重、安全感。我覺得是「說到做到」。如果我答應的事沒做到，孩子就會失望。

言行一致，能讓孩子覺得可靠。

我覺得是「尊重」。有時候孩子生氣，我會先聽他說完，再解釋。

這就是尊重的力量，即使不贊同，也要先接納孩子的情緒。

安全感亦很重要。當孩子面對挫敗，我會告訴他：「沒關係，我在這裡」。

很好！這讓孩子在挫折中仍感受到支持。

♥ 誠實與安全感

父母的反應會直接影響孩子的誠實與安全感。當孩子犯錯時，你們通常會怎樣處理？有時候我會忍不住斥責。嚴厲斥責，會讓孩子選擇隱藏；而冷靜教導，則讓孩子學會承擔責任。我會先讓孩子自己說出事情經過，再一起討論怎樣改善。這樣的方式，能讓孩子學會誠實，並感受到安全感。

只要父母能用心捕捉這些「微時刻」，並以愛的語言和信任基石為核心，就能在日常生活中創造持續的親密連結。

