

把自己活成一道光 讓孩子追光而來

正如有人所言：「當爸爸媽媽是一場生命的試煉，用高品質的生命狀態去影響孩子，這是父母送給孩子最好的禮物。」父母應在熱愛的事物中滋養自己，保持積極的精神狀態，勇敢面對生活的挑戰，這樣的父母自然會散發出閃亮的光芒。而這種光是一種感染力，孩子會在這道光引導下，勇敢追尋自己的夢想。魯迅先生曾說：「父母存在的意義不在於提供舒適和富裕的生活，而在於當孩子想到父母時，能感受到內心的力量和溫暖，從而獲得克服困難的勇氣和能力。」因此，我們需要思考如何讓孩子看到這道光，並在困難時想起它。要達至這樣的狀態，關鍵在於日常生活中，我們如何儲備這些情感，如何與孩子建立深厚的聯繫，讓他們在困難的時間用得上。

建立穩定生活

穩定的日常生活對孩子的情感發展至關重要。父母可以通過制定固定的作息時間表來幫助孩子建立安全感，例如固定的就寢、用餐和學習時間。這樣的規律性不僅讓孩子感受到生活的可預測性，還能在面對不確定性時，心中有一個穩定的依靠。此外，家庭活動，如每周的聚餐或遊戲時間，也能增強家庭成員之間的聯繫。當孩子知道無論外界環境如何變化，家中始終有一個穩定的支持系統，他們在面對挑戰時會更有信心，因為他們知道父母始終在他們身邊。

創造共同回憶

親子關係越見深厚在於他們之間有更多的共同回憶。父母可以通過參加不同的活動、孩

子學校或家庭旅行來創造美好的回憶，這不僅讓孩子感受到父母的關愛，還能在他們心中留下深刻的印象，成為未來面對困難時的精神支柱。比如，家庭旅行中的歡笑和冒險，或是在家中一起烹飪的樂趣，都是孩子心中珍貴的記憶，更是他們的力量來源，因為他們知道有父母的陪伴和支持。

開放溝通交流

開放的溝通是建立深厚情感聯繫的不二法門。父母應鼓勵孩子表達自己的感受和想法，無論是快樂還是困惑。這樣的交流不僅增進彼此的理解，還能讓孩子感受到他們的情感被重視。父母可以定期與孩子進行一對一的對話，了解他們的日常生活、學校情況及感受，既幫助孩子釋放壓力，也能讓他們在遇到困難時，第一時間想到向父母求助。

傳遞愛與支持

父母的愛與支持是孩子成長過程中不可或缺的元素。經常用言語和行動表達對孩子的愛，讓他們感受到無條件的支持，並且無論表現如何，父母始終會在身邊支持他們，孩子會感到更加自信和勇敢。

建立相互信任

建立相互信任是親子關係的基石。信任感可以通過父母的行動來建立，例如遵守承諾、尊重孩子的隱私和感受。當孩子感受到父母的信任時，他們會更願意分享自己的困難和挑戰，並在需要時尋求幫助。有了信任關係，孩子將知道父母永遠是最堅強的後盾。☺



林德育
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。