



教養之道

產前產後

一家成團

兒科通識

親子教煮

人人有SAY



教養之道

2018.09.06

【家長靜觀修心】帶正念調整情緒 不與子女起衝突



Mindfulness，中譯「正念、靜觀、靜心、禪修、冥想」等等，亦各有不同宗教派別，可說是近年流行的身心靈活動，透過呼吸練習，將覺知帶回當下，以調適情緒、心態。而近廿多年來，「靜觀減壓課程」（Mindfulness-based stress reduction，簡稱MBSR）或「靜觀認知療法」（MBCT）早將靜觀應用在情緒治療。

閉目打坐、練習呼吸便可改善情緒？不少機構針對家長而設的正念課程——正是想家長提昇當下覺知，緩和與子女間的衝突。



透過呼吸練習、放鬆、步行，甚至飲食，培養當下專注，屏除心中雜念，令自己有意識地，不加批判集中觀察當下發生的事情，包括身體感覺、情緒和行為等。長時間的修習，培養個人敏銳覺察力，有助審視、接納當下時刻出現的不同狀況與環境變化。

爆發前 停一停

註冊臨床心理學家（香港心理學會）陳燕妮（Jenny）表示，各種形式的管教技巧，每當家長在日常生活中嘗試實踐，卻難以運用箇中技巧：「因為（家長）情緒已經很波動，很飄.....所以，透過正念修習，家長可從呼吸練習，保持平靜、安穩、覺知狀態，有足夠平靜（情緒）去處理小朋友問題——當一個人定下來，自有智慧去思考，怎樣處理問題。」

「很多時候，我們會覺得是小朋友需要 Time out，而透過正念修習是給家長冷靜下來.....當知道自己呼吸很急促，『頂住度氣』便行開一會，令自己平靜；然後再 Time in跟小朋友談發生甚麼事。」



臨床心理學家陳燕妮表示，這代親子間的衝突，多源於父母的期望與子女的生活節奏並不配合；而孩子成長過程必然有不同負面情緒出現過，家長的情緒難免受牽動，因此，家長更需要冷靜應對。

不是發呆般簡單

現時 Jenny 也有開辦給家長的正念課程，透過覺察呼吸，在日常任何時刻都可以做得到，將身心帶回當下，像抹窗，用規律的呼吸配合動作，已提昇專注力，這已改變平常沉悶呆板的家務。「家長每每為工作等事務煩惱，當對着孩子時未必可百分百專注，這時，家長透過調整呼吸令身心百分百返回當下，與孩子好好相處。」

而透過這種調節身心狀態方式，可令人不累積負面情緒，有預防情緒病之效，「不用（令情緒）去到有焦慮等病況。」這可說是輔導手法之一。

呼吸，也要教？沒錯，當打坐觀呼吸時，自會覺察那刻呼吸狀態：憤怒時，氣急速且短；平靜安穩，呼吸亦深且長.....有這種自我情緒覺知，便立時調整呼吸，慢慢改變當下情緒。



Mindful walking（行禪）當你覺知步行時，你腳掌壓地，以及呼吸如何，自會先發覺步行出了甚麼狀態-

任何時刻皆可修習

步行（行禪）、飲食都帶着覺知，像訓練大腦一樣，加強覺察、專注力——從小教育系統並沒有教我們專注力，然而，所有課程內容正是需要專注力，正念修習可說是任何年齡的人，都可隨時自我訓練。

正念修習時間不在打坐年資長短，而是有否日常保持鍛鍊，「這有助連繫身心，維持平靜狀態.....平常有做工夫，當出現很大的情緒起落，便可照顧自己（情緒）。」

正念修習源於二千六百年前，佛陀創立此方式照顧身心靈健康：「我們看正念並不是宗教，而是任何人，只要懂呼吸，需要身心健康都可以運用這方法，好好照顧自己。在過去二十年，很多醫學、心理學已經應用正念在治療上。」



鄒佩麗（女兒10歲、兒子 6歲） 「我是全職媽媽，照顧小朋友是廿四小時沒停下來，個人易煩躁，始終小朋友頑皮。修習以後，那刻你想爆發，不知怎的像有把聲音叫你停一停，不用太忤憎，想多一回，不用停太多，兩三秒便夠。」現時她每天煮飯也可抽到時間正念修習。

記者：羅惠儀

攝影：許先煜、周芝瑩