

# 讓心靈抖一抖

< 第七期 >

## 「靜觀初探」(親子篇)

上一期的「靜觀初探」(家長篇)，初步認識了靜觀的概念和簡單的靜觀練習，今期與大家淺談一下「靜觀」與「管教」的關係。有研究顯示，「靜觀」有助減低家長的管教壓力及正面促進孩子行為和情緒方面的改變。

### 靜觀與管教



「我控制不了！我已提醒他多少遍，但他總是再犯 ...」

「我也不想！罵了他，打了他，我自己也心痛！」

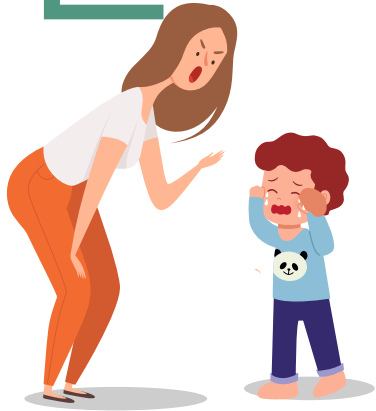


你曾否在管教孩子時，也產生以上的想法？相信不少家長理性上都明白需要正面教養孩子的道理，但當孩子做不到時，有時卻難免衝口而出怪責孩子教而不善。

「靜觀親職」意思便是指，家長需要學習有意識地、不加批判地覺察自己和孩子在此時此刻，雙方的身心狀態和需要。當有意識地「察覺」自己和孩子的情緒狀態和需要，便能夠「停一停、想一想」，然後選擇回應孩子需要的方式，避免受下意識的情緒及習慣性的行為所影響。

# 互動區

今天出門到玩具店前，你和孩子約定了這次只會看玩具但不會買。離開玩具店時，孩子嚷著買玩具，被你拒絕後便在玩具店內大哭，吵著要買玩具，你會選擇以下哪種(些)方法處理？你選擇這些方法時會受個人情緒的影響嗎？(如憤怒、不忿、尷尬)？



**A** 把兒子帶離店舖，讓他冷靜情緒，並提醒他出門前的約定。

**B** 請兒子停止哭泣，再哭便沒有下次出門看玩具的機會。

**C** 當眾對兒子破口大罵，說出他的不是。

## 融入「靜觀」元素，管教可以不一樣

**A** 停一停，留意此刻兒子大鬧情緒時，你內心出現的情緒和想法。

**B** 接納你內心各種的想法，不讓這些想法影響你的管教行為。

**C** 不批判孩子的行為，理解他哭鬧背後的需要和困難，陪着他過度生氣的情緒。

**D** 事後可向孩子表達你的感受，並一起檢視行為。



孩子太過貪心、不守約定、不懂事等。



我看到你因為未能買玩具而傷心，你先站在一旁冷靜，我會等待你。



## 靜觀資源角

「靜觀」及「靜觀親職」的理念需要時間掌握和實踐，如你有興趣認識更多，可以觀看 330 Life 的「自在親職樂童心」心理教育網上講座，或自行瀏覽和參與不同的靜觀課程。



<https://bit.ly/3vUhpj3>

「自在親職樂童心」心理教育講座  
新生精神康復會 330 life

讓心靈抖一抖  
「靜觀初探」(家長篇)



<https://bit.ly/3w6pYVN>

中大敬靈靜觀研究與培訓中心



<https://tinyurl.com/ygr47hra>



<https://tinyurl.com/yfajc389>

下一期將會是本學年「心靈抖一抖」的最後一期，會與大家分享不同的「兒童靜觀」練習，鼓勵你與孩子一起練習「靜觀」。敬請期待！

「讓心靈抖一抖」設特別獎勵計劃，鼓勵大家關顧個人「身心靈」健康。

參加方法：

- 填寫第五至第八期當中2份或以上的問卷，即自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得「親子活動套裝」1份。(名額 10 名)
- 填寫3份或以上的問卷，將會獲得神秘禮物1份。



<https://bit.ly/362xtCk>  
掃描二維條碼填寫問卷

特別獎勵計劃