



中心話題

百分百家長65期



靜心觀察孩子的需要

文：謝穎思

靜觀（Mindfulness）於1979年由美國麻省理工學院醫學院喬·卡巴金博士所創立，定義為“有意識地、不加批判地留心當下此刻的覺察力，藉以了解自己，培養智慧與慈愛。”

因此，“靜觀教養”是指家長在與子女相處的過程中有意識地、不加批判地留意和子女相處的“此時此刻”，使自己和子女的身心狀

態和需要更為敏銳，並在親子相處時培養寬容的心去面對自己和孩子。

作為父母的你，有否曾因孩子不聽話而感到生氣？甚至破口大罵？自己的心情也受到影響？靜觀有助家長在教養孩子時，可以覺察自己的情緒變化，避免作出衝動式回應，而是作出更有智慧的回應。其實，孩子也會被家長的



情緒影響，甚至有時會焦慮躁動而無法靜下來。此時很需要父母好好地陪伴孩子發現自己的情緒，並調適好心情，讓他們可以有更平穩的心態。西方有一句諺語大概是這樣的：“孩子表現最不值得愛的時候就是最需要愛的時候。”

卡巴金博士和他的太太（Jon & Myla Kabat-Zinns）撰寫的書裏，分享了如何運用靜觀教養孩子，或許他們的分享可以給父母一點啟示。

要了解靜觀教養，必先了解靜觀或正念是甚麼。靜觀是指有意識地（Purposefully）以一個不加批評（Non-judgmental）的心，把注意力（Attention）帶回到此時當下（Present Moment）的自己，覺察自身（Self-awareness）的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己“當下”的所有反應。

將靜觀運用於教養，父母處理孩子的行為時，不是將注意力放在孩子身上和急於處理問題，而是靜下來，以一顆慈心如實地覺察及接納自己的狀態和理解孩子的行為。

“如實地覺察”的意思是：我注意到自己這些想法、情緒和這樣的身體反應的出現，而嘗試對這些反應不加批判。靜觀教養不是要評論父母的思想、身體和情緒反應的對錯，也不是要教導父母應如何做，而是提醒父母可以選擇把注意力帶回到自己的當下。當這察覺力加強後，心靈便有多點的空間“觀看”孩子的行為，明白接納孩子行為的“實相”，以一顆慈心“看到和感受到”孩子的需要。當心眼較為清晰時，父母原本擁有的智慧，便能在教導上發揮作用，父母便會擁有更多的能量和愛與孩子相處。

靜觀教養的三個層次

靜觀教養的自我覺察實際做法是停下來，把注意力放在呼吸上，用開放的心情，依照順序觀察自己“身體、情緒跟想法”三個層次不同的變化。



- 一、**觀察身體**：身體其實不斷發送訊息，但我們經常漏接，光是“好好呼吸”就能發出強大的穩定力量，正念幫你喚醒沉睡的五官，拓展感受能力。小孩自然就能活在當下、感受敏銳，大人要做的是不去傷害他們開放的心，而是引導他們更深度覺察自己。
- 二、**觀察情緒**：每個人、每一天都經歷許多情緒，你感受到了嗎？情緒不代表你是甚麼樣的人，情緒會來來去去，只要站在一個友善的距離看它們來去就好。認識、不逃避它，才不會被它掌控跟淹沒。
- 三、**觀察想法**：人無法控制想法，但可以學着去“看見”自己的教養慣性跟心智習慣。先看自己容易被哪些事情卡住，試圖鬆動、改變對應方法，讓自己變得更有彈性。

真實地感受到孩子行為的“真相”，從深度的靜觀聆聽開始

靜觀聆聽的四個步驟：

- 一、**只聆聽不插嘴**：可以先試着從靜靜地聽對方說話一分鐘開始，並在談話中觀察對方的身體狀況和心情狀態。
- 二、**摘要並確認內容**：將對方的說話做成摘要或複述，此時不要把話題拉開；摘要完成後可以跟對方確認這是不是他要表達的意思。
- 三、**好奇提出問題**：放下評斷，出於單純的好奇了解對方的想法，像是問他：“為甚麼會感到這樣？”
- 四、**回應情感需求**：認同他的情緒感受，然後用合適的語言回應對方。

每個人都有被理解、被陪伴的需求，如果能在對話時避免只顧着說自己要說的，而能先充分傾聽和回應對方，就有機會讓他們願意主動向你傾訴心裏話。

當家長也有壓力情緒時可以怎麼辦？

只要是人，就會有喜、怒、哀、樂，這是人之常情。我們之所以會有壓力情緒，是因為對周圍的人事物產生了負面的念頭，這個念頭再進一步誘發我們的負面情緒。

值得留意的地方是，周圍的人事物可能是中性的，但因為我們會賦予這些情境意義，當詮釋出負面的結論，我們就會對情境產生負面念頭。

我們個人的詮釋不一定就是真相，所導出的負面念頭也不見得是真實的，但我們經常信以為真，並且為此困擾不已。

面對壓力時，我們可以用以下的靜觀技巧，這個方法叫 S—T—O—P；

- S** Stop 先停下來
- T** Take a breath 專注體驗呼吸
- O** Observe 觀察感受（客觀、如實、第三者角度）
- P** Proceed 問問自己當下甚麼最重要？接着有甚麼行動去回應支持自己及孩子 / 家人？

靜觀就是讓我們學習用溫和的方式照顧自己和他人。

（作者：靜觀督導師、人智學生命史工作者）

面對因壓力而引起的情緒時，可以使用靜觀練習錄音引導，大家可以嘗試跟着聲音引導一起練習，願大家平安、自在、喜樂，共勉！如有興趣，可掃以下 QR CODE 瀏覽有關短片。



面對壓力情緒的靜觀練習



靜觀練習引導音頻