

靜觀也有助穩定小朋友情緒？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-parents-give-advice-talk-sharing-thoughts-2059417448>

資料來源：註冊臨床心理學家李坤璇博士（PsyD）

近來，不少人都學習靜觀管理情緒，清晰思維，但原來靜觀也能協助我們穩定小朋友的情緒。靜觀又名正念，是揉合了東方哲學和西方科學的一個概念。靜觀其實是指有意識不加批判地將我們的專注力放在此時此刻。我們知道這一刻那個焦點是放在哪裡，我們不會去思考那件事的對與錯，我們只是做觀察和描述。但我們可以如何藉著靜觀穩定小朋友的情緒呢？

最很重要的一環是先停下來，這是需要我們恆常地練習，而透過靜觀的練習，我們會知道用甚麼方法可以令自己或小朋友能很有效地停下來。因為很多時小朋友會聽到媽媽大叫，他就會停下來。但當媽媽不在身邊的時候或沒有人在他身邊提點他的時候，究竟他可以用甚麼方法停下來？這個就是靜觀時我們能練習到的一個很重要的事情。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-asian-mother-comforting-upset-daughter-2079807178>

第二步就是觀察，我們要用一個怎樣的心態去觀察呢？就是用一個不加批判的心態去觀察。當小朋友有情緒時，我們通常會看到他情緒爆發，然後我們有時候心中會有一些思想或批判性的說話會說出來。如果我們用一個不批判的心態去描述這一個想法，然後我們也感受一下自己的感受，我們才可以透過小朋友的行為看到他的真正需要。

第三步就是用語言描述你當下的感覺或現在當下發生的事情，因為當你使用言語的時候，就會令你的情緒中心點平靜下來。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-asian-mother-daughter-enjoying-good-2036667221>

很記得有一次是兩兄弟吵架，後來其中一個伸了腳，開始惹怒另一個，然後就開始慢慢生氣。他們會踢對方，起初是輕力踢，後來就大力地踢回去。其實當你看到這種情形時，你會覺得很生氣。

首先不要喝止，因為當你喝止時就定性了某個人不對，你定性了之後其中一個會更加生氣，最惡劣就可能是兩個一起生氣，然後會說：「其實我們只是玩玩而已，你這麼認真幹甚麼呢？」所以自己先冷靜下來，再輕描淡寫地問他們：「現在發生甚麼事了？」他們有時可能回答你，這已經是不錯了。如果回答不到，他還在生氣時，你就幫他們分開，也未嘗不可的。