

學習靜觀有助重新認識孩子優點？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/boy-admired-by-father-mother-2130617153>

資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

家長們平時遇到小朋友各種不同的行為問題，都感到很困擾。例如叫他做功課，他又不做；叫他吃飯，他又坐在那裡玩。當小朋友出現很多不合作的時間時，家長就很生氣，可能用一些責備的方式或懲罰的方式去對待小朋友。在很困擾的時候，小朋友也更加不合作，因為他覺得父母很煩，只有一些負面的評價，他的行為就變得日益不合作與不聽話。在靜觀的練習裡，可以幫助父母學習細心地留意此時此刻發生的事，不帶任何的批判感受一下，然後試試用心地跟孩子連繫，留意有沒有一些好的特點。

在靜觀教養的小組裡，我們讓家長們透過靜觀進食，透過五官包括視覺、聽覺、味覺、觸覺和嗅覺去感受。例如一粒提子乾，這一刻放進嘴巴裡，感受一下它的質感是怎樣的？它有甚麼變化呢？原來經我們細心的觀察，就會發現原來提子乾是這麼甜的，慢慢放入嘴巴裡面會慢慢融化。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cheerful-young-asian-girl-eating-health-1938380536>

我們就把這種心態轉換去跟孩子的相處裡，也就是說在日常生活裡，除了他的不合作、發脾氣或鬧情緒外，細心地觀察一下他，去觀察他有沒有其他爸媽是留意不到的東西。在靜觀教養小組裡有媽媽就分享，她留意到除了對兒子不聽她說話時感到生氣外，有些時候很願意去幫她拿一些很重的物件或食物，她覺得兒子是疼愛自己的。

甚至乎有些媽媽會提及兒子平常對聲音可能有些敏感，不過新年搶生菜環節，他很努力地搶生菜回來給媽媽，因為他很想媽媽健康平安。媽媽感受到孩子是很疼愛自己的，媽媽從而在日常生活中，留意多點孩子有甚麼做得好的或者合作的時間。例如當你叫了十次叫他不做功課，他有一次願意做功課或者有一次願意默書，媽媽都會很欣賞地告訴孩子：「你今天真是很用心，媽媽很欣賞你。」久而久之，孩子也會感受到自己可以做好，而媽媽也不是那麼煩人，也不是只看重我不好的地方，她懂得欣賞我好的地方，他亦會慢慢改善其行為。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-happy-smiling-mother-put-her-1847632321>

我們在臨床裡都看到親子互動關係中，當父母能夠感受到日常生活細微的地方，孩子有甚麼是願意付出？願意去愛惜父母？或者他有甚麼細微的行為做得好的時候，其實很能幫助兩個人的互動和親子關係，而小朋友自己也感受正面一點，他們的信心也會好一點。