

家長教育課程架構(幼稚園)

靜觀育兒

家長筆記

發掘自我(一)

A. 請寫下在育兒過程中會遇到的三個挑戰。

--	--	--

B. 請寫下你在為人父母後發掘到的三個強項。

--	--	--

發掘自我(二)

成長經歷 - 我的「過去」

1. 你在成長經歷是怎樣的？家中有甚麼人？
2. 描述一下你和父母的關係。有沒有甚麼地方是你設法嘗試與父母更相近或更不同的呢？
3. 你童年時有沒有一些令你不知所措或創傷性的經歷？這些經歷是否依然歷歷在目？它們是否繼續影響你的人生？
4. 在你孩童時期，最困難的事情是甚麼？
5. 你還是小孩時，是如何被管教的？你認為這些經歷如何影響你育兒？
6. 當你感到高興和興奮時，你的父母是如何與你溝通的？他們有沒有反映你的感受，分享你的喜悅？當你感到沮喪或不開心時，他們如何回應你？你是否「被允許」去感受你的情感？
7. 你認為你的童年如何影響你成年後的人際關係？有沒有一些行為模式是你想改變，但又很難改變的？如有的話，那是甚麼行為？
8. 總的來說，你認為你的童年對你的成年生活有甚麼影響，包括你對自己的看法和與孩子的關係？
9. 如果可以回到過去並改變你的童年，你會改變甚什麼呢？
10. 回想一段童年時期的艱難經歷。如果你可以回到過去，你想知道甚麼？閉上眼睛，想像你在那個年紀，想像你想要給自己的支持。

親職經歷 - 我的「現在」

1. 你想成為怎麼樣的父母？
2. 描述一下你和子女的關係。有沒有甚麼地方是你設法嘗試與子女更相近或更不同的呢？
3. 你如何管教子女？你認為自己過去的成長經歷如何影響你育兒？
4. 當你感到高興和興奮時，你是如何與子女溝通的？子女有沒有反映你的感受，分享你的喜悅？當你感到沮喪或不開心時，子女如何回應你？子女是否「被允許」去感受他們的情感？
5. 你認為自己當父母時有甚麼強項？
6. 你認為自己當父母時有甚麼掙扎？
7. 你如何應對生活中的挑戰？分別列出一些有益健康和有損健康的應對策略。
8. 你有哪些不足？與其就這些挑戰批評自己，倒不如多點關顧自己。

閉上眼睛，然後做一個快速的關顧冥想。
「願我快樂，願我健康，願我平安，願我輕鬆過活。」

甚麼是靜觀？

A. 甚麼是靜觀？

靜觀意指你要時刻注意你當下的行為。你可以專心閱讀這數頁紙，也可以不專心地閱讀，甚至意識不到你正在閱讀一篇文章。靜觀適用於睡眠以外的任何活動：我們可以專注地吃東西，亦可能因為在吃的時候思考過去或未來而食不知味。

我們尤其可以專注於以下四個方面：

想法	「我這麼做一定是代表我很愚蠢。」
感受	悲傷、憤怒、憂慮及恐懼等等
行為	攻擊、退縮、呼吸練習
生理變化	呼吸急促、頭重重、四肢發麻及反胃等等

靜觀的特徵

「停一停」

留心注意

覺察當下所發生的事物

不批判當下所發生的事物是
「好」還是「壞」

B. 靜觀有甚麼好處？

你的意念就像你其他生命中的部分，了解並學會訓練提升你的意念將令你有所受益。靜觀練習尤其具有以下的好處：

思維穩定	使你的思想維持於一個平和專注的狀態，而不是沉悶或煩躁兩個極端的狀態
思維靈活	使你的思維轉移到你所選擇的任何事物上，而不是讓它在多個問題之間任意亂動游走
自我意識	留意你的意識所思考的內容，並理解自己典型的思維模式
回應而非反應	<p>面對要處理的事情，只會想到如何作出反應，卻沒有機會思考這個反應是好是壞。大腦一直沒有停下來，有時擔憂未來，有時檢討過去，在反覆的分析與檢討之中，不免會陷入不快樂的事實、原因和結果當中。</p> <p>使你反應變得更加平靜，例如當你生氣時，你能夠選擇作出甚麼回應。靜觀不是一個徒勞的練習。就像任何其他形式的心理療法，要達到真正的改變，你需要不斷地刻苦練習。就靜觀而言，你需要每星期抽六天的時間來練習。</p>
為孩子做事情／與孩子同在	都市人大部分時刻都處於「行動模式」(Doing mode)，不斷為自己及孩子定下目標或設定期望，例如：你要為明天測驗作準備、回家要照顧小朋友功課、這星期要完成幾件事情等等，無時無刻都盤算著下一步要做甚麼。與「行動模式」(Doing mode)不同，「同在模式」(Being Mode)並非透過頭腦來了解事物，而是你單純觀察自己及孩子的感覺、想法，並且不帶評判的面對當下。
帶有批判的態度／不去批判的態度	<p>每個人都渴望被別人看見及全然接納。然而，人們總會因著經驗、親密關係中的期望而不自覺地把批判性的想法加諸入與人的溝通中，當人們扮演父母的角色時也不例外。</p> <p>不加批判的接納意味著你不加批判地接納自己和孩子的性格、特質、行為，並有意識地嘗試理解、接納此時此刻所發生的事情，甚至接納親子關係中的掙扎。接納不代表你全然認同孩子犯錯的行為，而是傳遞對孩子基本的接納，與此同時你仍然可以向孩子清楚表達合乎社會文化期望和自身發展階段的標準。</p>

C. 停止「自動化」行為

此活動旨在將靜觀融入你的日常生活。

i. 選擇一項你每天常常都會進行的「自動化」活動。

適合的活動包括：刷牙、進食、洗澡、準備睡覺、到公園散步等。我們建議你最好堅守一項活動為期一週或更長的時間，而不是在這段時間內不斷更改活動。

ii. 當活動的時間到了，請以充分的靜觀心態來進行該活動。

留心注意活動本身，進行該活動時當下所發生的每一件事情。刷牙的時候，你可嘗試體會牙刷觸碰牙齦和牙齒的感覺，也可以留意此舉發出的聲音及牙膏的味道。就如進行呼吸練習時一樣，當你覺察到自己在想其他事情時，請在一兩秒後，把注意力放回與刷牙有關的感覺。

iii. 如果你選擇的活動有機會超過幾分鐘，例如吃飯和到公園散步，請利用活動開始的幾分鐘時間練習靜觀。留心注意你看到的事物，聽到的聲音，聞到的味道，以及走路時衣服輕撫身體的感覺。

iv. 你的整體目標是留意當下「看」、「聽」、「聞」、「嚐」和「觸」帶給你的感受，並可時刻注意自己的情緒和身體感覺，例如呼吸急促和肌肉緊張。

v. 在活動結束時，盡量繼續保持靜觀，帶著靜觀進行下一項活動。

將靜觀融入你早上的生活習慣

選擇一項你每天早上會進行的例行活動，例如刷牙、刮鬍鬚或洗澡。當你進行該活動時，請全神貫注於當下發生的事情：身體的動作、味道、觸感、氣味、聲音等。

例如，當你淋浴時，留心注意水從花灑蓬頭噴出，衝擊到你身體，和咯咯地流進去水喉管時的聲音。注意水的溫度，以及水留在我們的頭髮、肩膀和從腿部流下的感覺。注意肥皂和洗髮素的氣味，以及它們在你皮膚上的感覺。注意牆壁或浴簾上的水滴，水從身體滑落和水蒸氣往上飄的景象。擦洗身體和塗洗髮露時，留心注意你手臂的動作。

當有其他想法浮現時，請承認並接納它們，同時將你的注意力帶回淋浴上。你將一次又一次分心。每當你發現自己分心，溫柔地接受這個事實，然後將注意力重新轉移到淋浴上。

A. 做家務時練習靜觀

- i. 選擇一項家務，例如熨衣服、洗碗和吸塵，並帶著靜觀進行該活動。
- ii. 例如，在熨衣服時，注意衣服的顏色和形狀，摺痕形成的圖案以及摺痕消失後的新圖案。留意蒸汽噴出時的「嘶嘶」聲，燙衣板的吱吱作響，以及熨斗在衣服上移動時發出的微弱聲音。請注意你握熨斗的力度，以及手臂和肩膀的動作。
- iii. 若感到無聊或沮喪，請承認和接納這種情緒，並再次將注意力帶到手頭上的工作。當其他的想法浮現時，承認但無需刻意改變它們，將你的注意力重新帶回你正在做的事情上。
- iv. 你將一次又一次地分心。一旦意識到自己分心，溫柔地接受這個事實，並記下讓你分心的事情，然後將注意力重新轉移到當下進行的活動上。

B. 十個呼吸

- i. 在一天當中，請記得要偶爾暫停一會兒，進行十次緩慢的深呼吸。盡可能緩慢地呼氣，直到你感覺肺部的空氣完全排空，並有意識地用你的隔膜呼吸。
- ii. 請留意呼氣時肺部排空和胸腔下降的感覺，以及腹部的起伏。
- iii. 留意自己在過程中有可能會出現的想法。留意在你身體出現的感覺。
- iv. 請觀察那些冒出來的想法和感受，但不要批評它們是好還是不好。無須嘗試改變、逃避或者依附著它們，你僅需要觀察它們便是了。
- v. 留意一下以一個包容和接納的態度，如實觀察那些想法和感受會是一種怎樣的體驗。

C. 留意五樣事物

這是一個可以幫助你重新找回童心，並與外在環境連結的簡單練習。你可以在一天中任何時候練習，特別是你發現自己陷入想法和感受而不能自拔的時候。

- i. 暫停片刻
- ii. 環顧四周，留意五件你能看到的事物。
- iii. 用心聆聽，留意五種你能聽到的聲音。
- iv. 留意五件物品與你身體接觸的感覺，例如：手錶掛在手腕上、褲子緊貼腿部、空氣輕撫臉龐、雙腳在地板上，以及背部緊靠椅子的觸覺。

靜觀育兒

育兒可能是在眾多的人生角色中最有壓力、要求最高及最具挑戰性的角色之一。育兒可能令人感到前路茫茫，使人躊躇不前。但育兒也可是一段最具意義及令人轉變的珍貴經歷。如何看待育兒過程，將取決於我們自己是把它視為一段正面還是負面的經歷。

大多數家長很多時都不經思索，亦沒有特別留意孩子及當時的情況，而對孩子的行為作出「自動」反應。育兒可被描述為一項主觀的行動，並受多個內在和外因素影響。隨著時間的流逝，我們傾向於自動化地反應及專注於事情的結果，而不是在當下全情投入。過往的習慣、條件反射和行為常常會決定我們的育兒模式。

通過培養自我覺察的態度和行為模式，家長可以考慮在與孩子相處時結合靜觀的方法。

A. 靜觀育兒的原則

孩子與家長或照顧者的關係會隨著孩子經歷不同的人生階段而成長，從而令育兒的過程持續不斷地進化和演變。靜觀育兒過程涉及到接受孩子的獨特性和使孩子知道他們一直都是被愛的。

對大多數家長而言，最大的絆腳石之一是對孩子寄予很高的期望。不論是在學業還是運動表現，行為或外表上，家長都傾向於作出自動化的反應，而不是真摯地回應當下的情況。

紀律對於孩子的成長是極為重要的，然而，家長執行時應該對孩子充滿關愛，並且在當下全情投入和全面積極參與。這樣，家長才能盡情享受與孩子共渡每一刻的時光。

靜觀育兒的核心是幫助家長清晰了解自己的孩子，而不會因為自己的恐懼、期望或不安感而影響育兒行為。作為家長，我們傾向作出自動化和激進的反應，而這往往是不利於孩子的健康成長。可惜的是，許多育兒行為都圍繞塑造或滿足一些所謂的「可接受或合理的」親子期望。通過這種育兒方式，孩子會被養成一個過於追求取悅他人，而不是一個健康、快樂、自信和獨立的孩子。

靜觀育兒能幫助孩子做出積極主動和負責任的決定。在許多家庭中，父母二人皆需工作謀生。與幾年前相比，家長通常沒有多少時間陪伴孩子。在有限的時間內，家長通常不得不選擇處理家庭雜務。置身於當今社會，我們更需要審視反應式育兒的問題，並用靜觀、關愛、全情投入和參與式的育兒方法取而代之。

B. 有關靜觀及全情投入育兒的重要事項

家長在管教孩子前需要培養自律

現代育兒方法倡導成人需要先學習自律的原則。學習自我覺察和自愛有助家長以平靜、沉穩和互相聯繫的方式，而不是採用習慣性的反應，與孩子相處。這種育兒方式亦有助消除孩子過於渴求取悅家長的情況，因為這種不良的需求是對家長而非孩子有益處的。

安靜而冷靜的自省能夠幫助你提高自我覺察，從而使你更清晰你與孩子的關係。如果你繼續採用反應式育兒，這種行為模式會傳承到下一代，你的孩子長大後，亦會採用相同的方法照顧他們的孩子。

值得注意的是，孩子會受家長影響而作出改變，同樣地，家長也會受孩子影響而轉變。

靜觀育兒行為有別於習慣性獎罰模式

用獎罰式的育兒方法得出的結果充其量是模糊不清的。阿爾菲·科恩的著作《無條件的育兒》中描述了傳統獎罰育兒模式的不良影響，並以紮實的研究和數據來支持此論點。

不論孩子在生活中的表現和成就如何，他們都需要相信自己是無條件地被愛和被接納。這些認知能促使孩子成長為健康、快樂和負責任的成人。

因此，家長每時每刻都應該對孩子表現出一種慈愛和包容接納的態度，而不把這種慈愛與孩子的成就掛鉤。正面獎勵是「有條件接受」的一種形式，你可能會對此感到驚訝。懲罰、憤怒和懲罰性的反應式育兒會給孩子帶來恐懼，並在孩子的學習旅途中造成障礙。這些孩子會變得害怕去探索未知的事物。他們會缺乏自信，並且每當面對挑戰時都會習慣性退縮。久而久之，孩子長大後會以某一種方式思考，但以另一種方式感受，再以另一種方式行動。簡而言之，孩子長大後，他們的人格個性是零散和分離的。而採用靜觀，全情投入和參與式育兒的家長卻可以培養出充滿快樂和自信的孩子，這是因為孩子們都有信心，相信自己是無條件地被愛著。

學會注意自己的說話

身為家長，當我們感到失望、憤怒或沮喪時，可能會衝口而出，對孩子說了重話，大多數人會因此而感到內疚。當言語使用不當時，可能會損害孩子的自尊心和打擊他們的自信心。

我們的言語對孩子的發展和成長有著顯著的影響，因此當你和孩子說話時，要小心留意用字，以靜觀和積極投入的態度把負面的字句轉化成正向的句子。

例子：

請用「你要現在做功課嗎？」取代「你為什麼還不做功課？」

請用「你吃過早餐，我們才能去學校。」取代「趕快吃你的早餐啊！」

靜觀育兒需要給予孩子無條件的愛

無條件的愛意味著讓孩子充滿著愛，而不把這些關愛與孩子的表現或行為掛鉤，即是你愛你的孩子是因著他們本身，並非你心目中希望他們成爲的樣子。我們的孩子不應為了爭取家長的愛，而透過考試名列前茅或運動中勝出比賽等去奮鬥。爲了能夠給予給孩子無條件的愛，我們首先必須愛自己。

靜觀有助於提高自我覺察，並且能夠不加批判就能察覺到自己負面的看法和信念。我們與自己以及與孩子的關係不是互相抵觸的，好好愛自己並不意味著忽視自己的孩子。

靜觀育兒能紮實和全面地幫助父母給予孩子無條件的愛。

C. 靜觀育兒小智慧

以下提供十項靜觀育兒的小智慧

i. 轉換你待人接物的角度

面對壓力或困難的情況時，請停一停並代入孩子的角色，嘗試從孩子的角度想像情況，然後再作出回應。爲此，你需要放下自己的觀點、需求和責任。

ii. 抽離自我

這可以幫助你從孩子的角度了解自己的行為表現。你想要「自己」這樣的父母嗎？你會想改變自己的哪些無意識的肢體語言、措辭或手勢呢？自我覺察有助確立我們想要採納的正向轉變。

iii. 完完全全地接納自己的孩子

你要學會完完全全地接納你的孩子，包括他們的獨特性，儘管這需要多練習。你要放下你潛意識裏對孩子的期望和要求，並接納你的孩子。

iv. 審視你期望背後的目的

家長都會對孩子懷有一些期望，例如，希望孩子行為端正、品學兼優、擅長運動、謙虛有禮等，但這些期望是永無止境的。靜觀育兒技巧需要家長審視這些期望背後的目的。

你的期望對孩子的發展是最有利的嗎？你是否通過不切實際的期望，下意識地滿足自己的私慾？靜觀育兒的重點是學會覺察自己已表達和未表達的期望。

v. 處於壓力下，更要活在當下和全情投入

為人父母，你不時會遇上艱巨而壓力重重的處境。

例如：

你的孩子可能打碎了鄰居的窗戶，或被發現在校園內吸煙。宣泄憤怒和沮喪是人類一種自然的衝動，這衝動是由習慣性的制約行為所誘發的。

靜觀育兒建議家長暫時停下你的行動，並留心當下，容許這激烈的情感提升到最高峰並慢慢消散，然後再給予回應。將注意力放在呼吸上，放慢自己的呼吸。隨後，你更能憑直覺了解情況，並且有意識地回應，而不是被動地反應。

vi. 靜觀育兒需要良好的聆聽技巧

你是否注意到我們在孩子說話結束前，往往會對他們大聲呼喝或反應嗎？靜觀育兒需要你在回應他們前，仔細聆聽孩子的聲音，和觀察他們的肢體語言，手勢，語調等。

同樣，當心留意你的感覺、肢體語言、音量和語調等。每天進行幾分鐘定期的冥想有助你自如地把思緒安靜下來。

vii. 練習全心全意留意當下

家長是孩子平衡的支點，正是由這一平衡點，他們才逐漸開始認識世界和自己。結合靜觀的技巧（停一停，觀察情緒和呼吸）去活在當下和每次只專注一件事情。定期練習靜觀育兒能有助提升耐性和專注力。

viii. 學習向孩子道歉

經過平靜的自省和反思後，如果你發現自己失去了孩子的信任，請平靜地向他們道歉，並解釋驅使你道歉的原因。靜觀有助培養仁慈的思考模式。重視孩子的需要多於自己的需要——只有通過提高自我覺察才能做到這一點。

ix. 強而有力的溝通

有時候你需要清晰、強而有力的溝通。例如，你的孩子可能拿走一些不屬於他們的東西，或者他們可能在測驗時作弊。這些情況需要進行清晰的溝通。

即使在這種情況下，你仍然需要小心保持慈愛，愛護和覺察的溝通氛圍。你的語氣和措辭不應該涉及操控、權威或引起恐懼。

x. 享受每一刻

靜觀育兒最大的好處之一是你可以和孩子一起享受每一刻，這包括快樂、悲傷、壓力和興奮的時刻。我們學習把為人父母視為一條與孩子一起成長的學習曲線。育兒讓我們認識生活的樂趣。我們尊重孩子，視他們為每個時刻練習靜觀的靈感泉源。

選擇以靜觀養育孩子意味著在過度放縱和頑固兩者之間取得平衡。它需要你選擇採用有意識的方式去回應孩子，而不是習慣性的反應行為。

靜觀育兒使我們意識到育兒並非培育孩子讓他們物質生活豐足或取得成就。它旨在讓我們享受一段充滿愛、關顧和覺察的相互關係，並培育孩子成為有自信、健康和快樂的人。