

## 今期焦點

父母在與孩子相處的過程中，難免會發生衝突。

有一名小五生在家中為搶玩具，經常和妹妹吵得面紅耳赤，甚至大打出手。媽媽深感憂心，卻一直找不到教育孩子的方法。而她看到兩個孩子不聽話，亦經常精神崩潰，有時氣急了也會動手。今期封面故事會介紹「靜觀與自我關懷」，如何解決親子之間的矛盾。

教育佳記者 鍾怡（文） 何嘉駿（圖）

# 「靜觀與自我關懷」改善親子關係

## 小霸王變好幫手

「打在兒身，痛在娘心。如果不發脾氣，孩子就不會聽話。」身為人母的林麗娜說，她的性格比較急躁，兒子的性格也似她，所以經常「硬碰硬」，不知道能有什麼更好的方法處理親子之間的問題。

林麗娜說，「兒子總覺得我偏心妹妹，所以每次都要和妹妹爭一爭。」妹妹比較內向，很少表達自己的不開心，所以她會更加照顧妹妹一些。

### 家長子女學會控制情緒

在和社工表達過這些煩惱後，

林麗娜得知或許可以透過「靜觀與自我關懷」調節親子間的矛盾。她便帶着兩個孩子參加了一個相關計劃，希望學習如何緩解家庭關係。林麗娜說，印象最深刻的活動是「善待身心深度體驗日營」。當時家長和小朋友一起在露天的場地玩遊戲，比如觀察樹葉的形狀、找尋相同顏色的地磚等。「在這個過程中，我和孩子手牽手，體會到了一起完成目標的樂趣，彼此的心又更靠近了。」

林麗娜的兒子王隆最喜歡是天氣心情輪盤。他說，輪盤上面畫的四種天氣代表了四種情緒，比如太

陽代表高興、雷暴代表生氣、下雨代表難過等。「如果我心情不好，我就指一下下雨，媽媽就能知道；有時候媽媽生氣，她就會指一下雷暴，我就會聽話。」

王隆分享道，他現在和妹妹有矛盾時，不會再這麼衝動了，知道要先深呼吸，或者走開一會兒，就不會這麼生氣了；他也明白妹妹比自己小，需要好好照顧她。

談及現在的家庭關係，林麗娜說，整個家庭氛圍變好了。當再遇到小朋友不聽話的時候，她就會靜

下來想一想，不會直接動手，有時實在太生氣，就敲敲桌子。「小朋友就能馬上知道我生氣了，然後安靜下來。」

►生活壓力太大，心情煩躁時，不妨伸一伸懶腰，來個深呼吸，讓頭腦更清醒。

## 「與其心急 不如深呼吸」

### 心平氣靜

學習靜觀與自我關懷就像做運動，需要每日練習。靜觀與自我關懷認證導師梁錦堂說，其實最重要的是學會深呼吸，靜下心來處理事情。「與其心急，不如呼吸。」

梁錦堂說，疫情之下，不少基層家庭因收入下降、住房面積小等原因，產生焦慮和不安，因此，學會覺察自己的情緒很重要。

對於沒有參加計劃的家庭，亦

可以在日常生活中做到靜觀。梁錦堂說，家長可以在家中和子女擁抱一分鐘，並一同做深呼吸的動作。第一下呼吸，感受自己的心情；第二下呼吸，感受懷裏的生命；第三下呼吸，感受與身邊人的親密關係。

### 向自己說聲感謝

梁錦堂說，呼吸可以讓身心減壓、平靜；而在擁抱和接觸過程

中，會分泌一些親密的荷爾蒙——催產素，讓人感覺窩心。「家長可以從中體會到，即使面對很大的生活壓力，為了家人，就值得去承擔。」

自我關懷也是如此，靜下心來，觀察自己。梁錦堂說，譬如可以在用搓手液時按摩雙手；慢慢地喝水，並向自己說聲感謝；在走路時，集中注意力在腳板與鞋之間的摩擦感等。



▲不少基層家庭生活環境惡劣，容易產生焦慮和不安，學習覺察情緒很重要。



►梁錦堂表示，沒有參加計劃的家庭，亦可以在生活中做到靜觀。

