

心藏筆露：靜觀教養子女

陳太有兩個兒子，大兒子十四歲，小兒子九歲。他們都患有自閉症，大兒子還患有焦慮症。他們經常拒絕上學，令陳太十分懊惱。每天為了要哄兒子出門上學，連吃早餐的心情也沒有，還經常感到胃痛。後來她參加了「靜觀子女教養課程」（始創人是兩位荷蘭籍心理學家Susan Bogels和Kathleen Restifo），有不少得着。

「靜觀」的其中一個定義就是有意識地以中立的態度去留心當下這一刻，這樣說來有點抽象，我們可以從陳太的一次實際經驗了解。有一次大兒子又拒絕上學，陳太便靜心地觀察當下這一刻的他，而不是在自己心目中又在發脾氣的他。她發現兒子看起來很疲倦，便耐心平和地詢問他，才知道昨晚發了一場噩夢，整晚都睡得不好，難怪他沒精神上學。陳太知道如果這件事發生在學習靜觀之前，一定會馬上責罵兒子和逼他去上學，這不但會引發更多爭執，亦會影響兒子的情緒。因此，她認為學習靜觀，幫助她化解了一次衝突。

現在陳太在送小兒子上學後，會在附近的公園練習靜心步行。陳太知道有了這份「定」和「靜」的能力後，當兒子出現問題時，更能夠平復自己的情緒。雖然她未必能夠立刻解決所有問題，但再不會那麼容易出現自動化的激動反應，而是能夠以開放的角度思考，並發揮她的創意，找出更多可行的解決方法。

丈夫和兒子們都察覺到陳太的改變，一家人相處得比以往更加輕鬆和融洽。更令陳太高興的是丈夫也決定參加下一次的「靜觀子女教養課程」，證明她的改變也帶動到家人的改變。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家張嬋玲博士

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-12-13)



靜觀教養子女

隔周二刊出

陳太有兩個兒子，大兒子十四歲，小兒子九歲。他們都患有自閉症，大兒子還患有焦慮症。他們經常拒絕上學，令陳太十分懊惱。每天為了要哄兒子出門上學，連吃早餐的心情也沒有，還經常感到胃痛。後來她參加了「靜觀子女教養課程」（始創人是兩位荷蘭籍心理學家Susan Bogels和Kathleen Restifo），有不少得着。

「靜觀」的其中一個定義就是有意識地以中立的態度去留心當下這一刻，這樣說來有點抽象，我們可以從陳太的一次實際經驗了解。有一次大兒子又拒絕上學，陳太便靜心地觀察當下這一刻

的他，而不是在自己心目中又在發脾氣的他。她發現兒子看起來很疲倦，便耐心平和地詢問他，才知道昨晚發了一場噩夢，整晚都睡得不好，難怪他沒精神上學。陳太知道如果這件事發生在學習靜觀之前，一定會馬上責罵兒子和逼他去上學，這不但會引發更多爭執，亦會影響兒子的情緒。因此，她認為學習靜觀，幫助她化解了一次衝突。

現在陳太在送小兒子上學後，會在附近的公園練習靜心步行。陳太知道有了這份「定」和「靜」的能力後，當兒子出現問題時，更能夠平復自己

的情緒。雖然她未必能夠立刻解決所有問題，但再不會那麼容易出現自動化的激動反應，而是能夠以開放的角度思考，並發揮她的創意，找出更多可行的解決方法。

丈夫和兒子們都察覺到陳太的改變，一家人相處得比以往更加輕鬆和融洽。更令陳太高興的是丈夫也決定參加下一次的「靜觀子女教養課程」，證明她的改變也帶動到家人的改變。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家張嬋玲博士