

正念育兒 學會放手



近幾年，正念風由減壓吹到育兒，為父母們緩解抑鬱煩躁。透過修習正念，覺察呼吸與想法，以平常心看待事物，不僅有助減低負面情緒，還可改善親子及夫妻關係。

● 正念是張開手的態度

正念，不等於正向思考。據資深認證瑜伽及正念老師Janet Lau解釋，當我們在人生中遇上喜歡的事，會把手合攏，執緊它；但遇上不喜歡的東西時，就想扔掉它。正念是一個張開手的態度，以平常心去看待生命的任何事情，包括正面及負面情緒。而正念練習幫助我們有意識的覺察，不以本能情緒反應去應對外來刺激。

Janet說：「育兒需要正念，是因為家長的習慣、能量及想法，會有意無意傳送給孩子。」

舉例說，如媽媽本身壓力已瀕臨爆發，當她為孩子更衣時，行動都會較其他媽媽急促，把緊張的能量傳送給孩子。孩子會感受到，也會感到不適。如父母本身很忙，但覺得應該每



週要陪伴孩子20小時。可是，陪伴的過程中卻流露出許多怨氣，那孩子長大後的記憶也只會記得爸爸媽媽有許多怨氣。質比量更加重要，相反，減少時間，或許可令雙方更快樂。而正念育兒，是希望把一些好的能量傳送給孩子。

● 付出是源於快樂或應該？

也許有些人都會有這樣的經歷，長大成人後，父母會跟自己說，我當時為了養育照顧



你，不知道犧牲多少多少…。但自己心裡卻覺得，我當時都沒有要求你這樣付出。

Janet說：「我有時也會想，孩子長大後也可能會說，我沒要求你要這樣付出。做父母的最大心願，都是想孩子健康和快樂，但問題是有否身教孩子開心，定只是告訴他要開心？所以，我會反思，究竟我為孩子做每件事開不開心，或是因為覺得應該，才強逼自己去做。做自己開心的事，怨氣會減少許多。

說到底，正念育兒，其實是要從自己開始。因為所有的關係，都是你和自己的關係。家長對孩子的感覺，也只是自己的一種投射。Janet舉例道：「可能有人會覺得這孩子很頑皮、不聽話，但在我眼中，他是精力充沛。如果我本身不容許自己可放鬆去玩，當我見到孩子盡情地玩，就很容易把自己不容許的地方，投射在他身上。」

● 正念育兒好書推介：



《跟著王宏哲，早期教育 so easy!》王宏哲 著

《孩子都是老靈魂》許添盛著

《Your Self-Confident Baby》by Magda Gerber

● 尊重每個孩子都是獨特的

許多家長只想把孩子教養成為另一個自己，要孩子跟隨自己的生活習慣及興趣。然而，每個孩子都是獨特的，父母要容許孩子跟自己不一樣，要學會尊重他們。Janet提醒，如父母幫孩子報讀興趣或課外活動時，要看看有多少來自對小朋友的觀察，有多少是個人情緒的投射，即出於恐懼或是真正的快樂。

有家長擔心孩子將來入不到心儀的名校，為孩子安排了多個語言及音樂課程。表面上是為孩子的前途著想，但實際上，決定是出於恐懼，那可能源自父母自己成長經歷。Janet說：「透過用心觀察，父母其實會知道孩子想要什麼，對什麼有興趣。孩子年紀尚小，父母可替他安排活動，但建議讓他嘗試一兩個月後，再由他決定是否繼續，這就是尊重。學習是終身的，可以日後慢慢來，每個孩子都需要一個快樂的童年。」



Janet Lau

資深認證瑜伽及正念老師，曾在香港大學的佛學輔導碩士課程、靜觀認知療法基礎導師課程及常靈法師的正念課程中擔任客座導師。著作有《瑜伽·生活禪》及《黑白人生》。

網址：www.janet-lau.com/

