

靜觀孩子練習

相信親子時間是身為父母的您一天中其中一段重要的時光，也是一個照顧身心靈健康的小休息時間。但生活上因著照料孩子、家庭以及源自工作的不同壓力，可能會妨礙我們去享受這段珍貴的親子時間。工作上的壓力可能讓我們擔心不已而無法集中投入；要處理的家務可能會讓我們焦急而對小朋友失去耐性、與家人的相處亦會影響我們如何看待自己的小朋友。靜觀孩子練習可以幫助我們嘗試重拾這一段親密的時光。

要善用親子時間，我們可以嘗試不帶前設地、不批判地，如實地觀察當前一刻的孩子，充分感受每一刻的經驗。其中一種方法是於過程中留意不同的感官，例如視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺等等，去讓這一刻的感受來得更深刻。您可以在遊玩時仔細地觀察孩子的動作與神態、聆聽他的聲線；與孩子擁抱時充分感受他皮膚或頭髮的觸感或溫度，甚至嗅一下他的氣味。

孩子每一日都在變化，當我們放下前設，彷彿第一次看見這個孩子，帶著好奇心去重新感受自己的孩子時，可能又有著多一重的體會。透過靜觀，我們再次專注投入於親子時間當中，讓親子時間成為專屬於大家的時間而不受其他事物所干擾。除了全神貫注的觀察，您亦可以嘗試像旁述一般向孩子形容一下您所留意到的觀察，例如描述一下他正在做的事，藉此表達您對他的關注。這不單有助您享受親子時間，更可促進您與孩子的關係。

我們邀請你構思一段親子時間，以及在過程中選擇以哪一種感官，例如視覺，聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、身體的感受以及心情，去充分體驗這一段享受的時光。

