



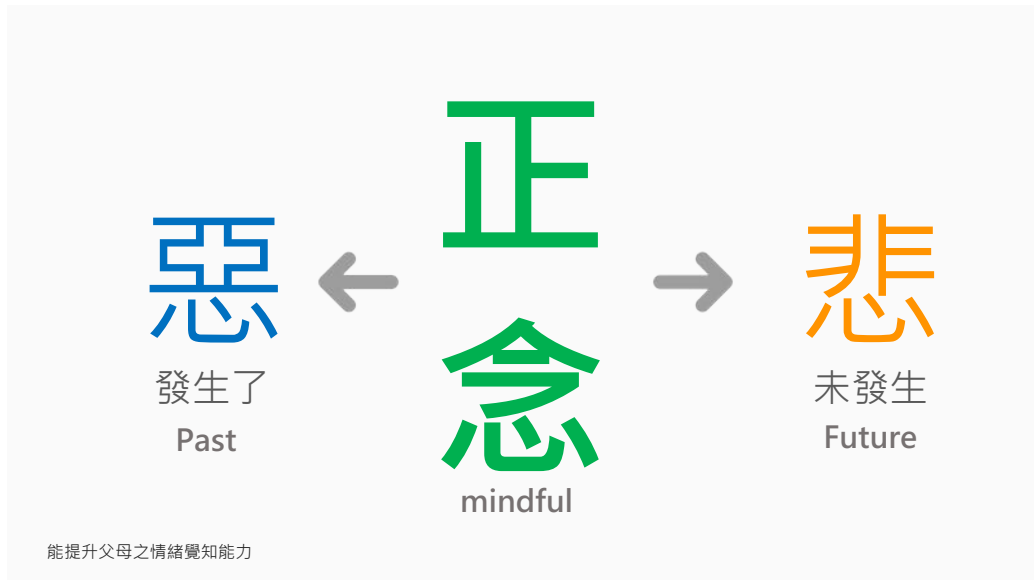
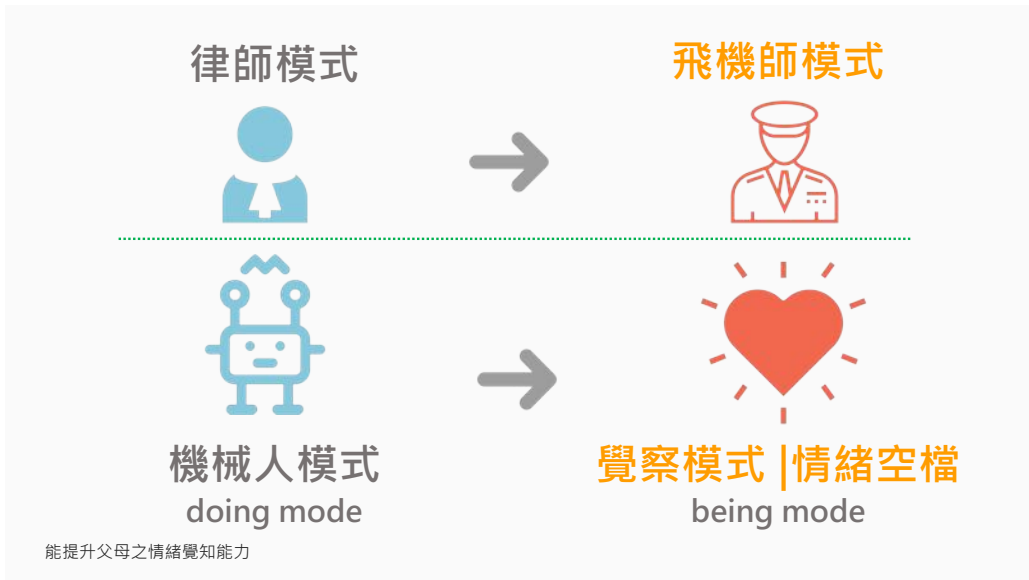
冷暴力時代

通過冷淡、輕視、放任、疏遠及漠不關心，使期待關心的人精神或心理上受傷害，被稱為冷暴力。

《維基百科》

Soft domestic violence" is also known as emotional abuse

能提升父母之情緒覺知能力



1



不是佛教
not Buddhism

能提升父母之情緒覺知能力

2



不要求對抗或
迴避負面情緒
Confront Negative
Emotion

3



不只是靜坐、瑜珈
not only meditation

4



不禁止使用電子產品
Electronic device is ok!

能提升父母之情緒覺知能力

5



不代表不能管教孩子
Parenting Skill

6



不保證孩子會變好
not guarantee feeling
good

是一個持續的創意過程，而非終結。盡可能有意地將不批判的覺察帶到當下，包括覺察內在(自己的思想、情緒和身體感受)和外在(孩子、家庭、家居及社會文化)的整體情況。它是一個持續的修習，並延伸到....

Bogels and Restifo: Mindful Parenting, 2013

Mindful parenting is a lifelong practice. It means you become less attached to outcomes and more mindful of what's unfolding in your life and your children's lives. **Mindful parenting** is about moment-to-moment, open hearted and nonjudgmental attention.

能提升父母之情緒覺知能力





觀察身體
Body



觀察情緒
Emotion



觀察想法
Thought



觀察身體
Body

- 1 身體不斷發放訊息給我們
- 2 拓展感受能力，打開五官的感受
- 3 讓父母及孩子活在當下，覺察自己

靜觀伸展



- 放鬆身體
- 每進行一個動作，感受自己的身體反應及感受

慢動作做家务



- 感受做家务時每一個細節
- 不強求好與壞，只是默默地去
- 可選擇洗碗、打掃
- 感受身體的反應

能提升父母之情緒覺知能力

觀察身體
Body



身體掃描



- 為自己找一個寧靜的地方
- 閉上眼睛、深呼吸、放鬆
- 專注於呼吸
- 感受每一部份身體的感受

日期	發生甚麼事？	心裡感覺是？	身體感覺是？	圖像化
10/4/2018	早上子女遲 遲不起床	我感到很憤 怒，很無助	面紅，手心 冒汗	
12/4/2018	孩子同我駁 嘴	勞氣，疲憊	像有重物壓 在胸口上	
16/4/2018	派回成績表， 孩子考得差	無助，恐懼	沒精打彩， 全身乏力	

能提升父母之情緒覺知能力



觀察情緒 Emotion

- 1 每個人都會有情緒
- 2 情緒不代表你
- 3 情緒會來來去去
- 4 接納、認識我們的情緒

煩惱盒

- 把煩惱的事寫在筆記本內
- 察看那些想法常出現
- 把煩惱寫在紙上，並鎖在盒裡
- 讓煩惱遠離自己

教孩子辨別情緒

- 接納孩子的情緒
- 讓孩子感受內心的感受
- 父母協助孩子把情緒表達出來

能提升父母之情緒覺知能力

觀察情緒 Emotion



寧靜一分鐘

- 為自己找一個寧靜的地方
- 閉上眼睛、深呼吸、放鬆
- 讓心回到原點
- 心只專注於呼吸



觀察想法 Thought

- 1 想法不一定真實
- 2 我們無法控制想法，但可以學習看見自己教養慣性及習慣
- 3 我們可以讓問題變得更有彈性

破框行動

- 每月擇選一個想改變的習慣
- 預先想出一個改變的行為
- 報行計劃
- E.g. 返工路徑

減少在家用機

- 安裝專注軟件 (e.g. forest)
- 可以的話，回家把手機關掉，直至孩子睡覺為止。

能提升父母之情緒覺知能力

觀察想法 Thought



ABC提問法

- 讓孩子看見自己的想法
- 以ABC形式進行發問
- A (發生甚麼事?)
- B (你怎樣想? 你的感覺如何?)
- C (你做了甚麼? 結果如何?)

參考資料

- 王韻齡·李宜蓁 (2015.6)：正念教養30招，《親子天下》。
- 喬·卡巴金博士 (2017)：《當下·繁花盛開》，台北：心靈工坊。
- 蘇珊·史帝佛曼 (2015)：《當下的教養》，台北：橡實文化。
- 蘇珊·史帝佛曼 (2013)：《教養不是作戰》，台北：大好。

能提升父母之情緒覺知能力

收取最新 親子教養文章及資訊



能提升父母之情緒覺知能力



能提升父母之情緒覺知能力