



## 【正向教養：心靈樽助孩子覺察情緒】



在成長過程中，孩子需要面對不同的挑戰。他們無論在生活、學業、家庭、交友等方面都有機會遇到困難，也無法避免負面情緒的出現。因此，孩子不用否認情緒的存在，該學習「接納」情緒。靜觀正是一個好方法，給予自己適當空間釋放壓力，讓身、心、靈三方面取得平衡。

本學期，老師和三級的同学均參加了心靈樽工作坊，以實行靜觀減壓的方法。心靈樽就如我們的身體，水中的閃粉則代表着我們的身體感覺、情緒和思想。當我們心情不佳時，會有煩燥、不安和難過等負面情緒。當情緒湧現時，仿似剛被大力搖動的瓶子裏的閃粉一樣，佈滿整個瓶子，代表思緒非常混亂，整個人都會變得焦燥不安。可是，當我們看着瓶子穩定下來，閃粉慢慢也沉澱到瓶底，使情緒變得平靜。這正提醒了我們要先冷靜自己的情緒，給自己空間來選擇更合適的處理方法。

總而言之，心靈樽有助家長處理孩子的情緒，孩子在生氣、亢奮和悲傷等各種情緒中，家長可請他們觀察瓶中閃粉的變化，然後講述它的轉變，待孩子慢慢收拾激動的心情，再與孩子溝通，他們比較能聽得進耳裏。當家長快要情緒爆發時，也可以搖一搖心靈樽，跟孩子說：「閃片還沒掉下來之前，請先讓我冷靜，我需要處理一下情緒。」當我們能通過練習呼吸，明白「想法唔一定係真的」，讓煩亂的「思想泡泡」沉澱下來，相信自己，相信孩子，出路便會慢慢呈現。





同學們認真觀察心靈瓶，學習平靜情緒。

~以下是一些運用心靈樽管教的有效方法~

#### 1. 觀察心靈樽，冷靜情緒

當孩子表現出不當行為時，請讓他或她拿起瓶子觀察，直到水中的閃粉停止移動為止，以幫助孩子冷靜下來，並控制自己的情緒。

#### 2. 與孩子進行對話

當孩子拿起心靈樽觀察時，家長可以開始與他或她進行對話，詢問孩子為何會作出不當行為，並替他們找到更好的解決方法，幫助孩子學習控制情緒。

#### 3. 給予正面回饋

當孩子成功冷靜下來並找到更好的解決方案時，請給予他們正面的回饋，有助增強孩子的自信心和積極性，並鼓勵他們在未來採取更好的行為。

#### 4. 積極應用心靈樽

心靈樽管教是一個需要持續應用的技巧。當孩子表現出不當行為時，請使用心靈樽幫助他們冷靜下來，以提升他們的情緒控制能力。