

## 帶著正念做父母：安頓自己，感受親子 - 歡迎報名「正念父母心家長成長團體」課程

帶著正念做父母是一讓自己的內心安靜下來，當望子成龍、望女成鳳的期待退卻時，我們能看到孩子真實的樣子，那個無時無刻都在成長，充滿生命力的孩子的樣子，然後我們也能用那個原來的自己與孩子真實接觸，好好感受、享受親子互動的每一刻。



喬·卡巴金博士教我們使用正念（ Mindfulness ），透過呼吸的覺察，練習打開塵封已久的感覺通道，充滿好奇地重新認識自己的感覺、自己和孩子，舒緩習慣性活躍的問題解決通道( doing mode )，喚醒同在模式（ being mode ），好好地體會經驗親子互動，重新找到合適的平衡。

帶著正念做父母是一回到這個當下，好好地看看孩子，看看他的臉，看看他臉上的表情；專心地聽他說話，不只內容還有動作和語氣；打開感官去體會，抱著他的感覺、牽著他的手的感覺、他靠著我或我靠著他時的重量；感覺我們互動時的「空氣」，還有那個時候的我和他。

孩子有他的天生氣質，有他的樣子，高矮胖瘦、圓扁寬細、白皙黑

黝，他有他的喜好和熱情，甚至困難；不過，我們也有偏好和期望，或許來自社會價值、自己吃過的虧、沒能成就的遺憾等等，當然也包含我們對於孩子的愛，擔心孩子受傷、跌撞，期望裝備孩子擁有適應競爭社會的能力。我們著急，不希望孩子輸在起跑點，或許超前部署贏得了這一回合，然而慢下來或許能幫助我們更認識了解孩子，就像有首八三夭的歌這樣唱著「原來老媽最在乎的是我平凡安穩，健康的長大成人，管他偉人廢人」，適時地澆水、施肥和修剪，讓這棵名為孩子的樹苗好好完整成長。

人生像是一趟旅程，也像是不斷向前流動的河水，時刻變化，心的安靜或許能幫助我們停下來，好好地體會和感受這些變化，學習接納包容春去秋來、冷熱交替、晴天雷雨的自然，甚至欣賞這些變化，就像欣賞「媽媽像沙發一樣溫ㄉㄛˊ」這句話，雖是不精準的譬喻、不熟練的拼音，不過卻是孩子最真的表達。

何德何能我們有幸能成為爸爸媽媽，成為了某個人生命中最重要的人，感恩這獨一無二的相遇，原諒善待彼此的不完美，開放地走入親子之間的互動，享受親子互動中的每一刻。

忙碌的生活，有機會也讓自己停下腳步，練習正念回到當下，就從感覺自己的呼吸、專心喝杯咖啡開始吧！臺大醫院臨床心理中心張

琦郁和鄭安安臨床心理師一起籌畫了六次的「正念父母心家長成長團體」，和爸爸媽媽們一起學習如何帶著正念做父母，如果您有興趣，歡迎掃描下列 QR code 了解詳情。



臨床心理中心臨床心理師 張琦郁