

「教得有法：教得其法」

	靜觀教養 (Mindful parenting)	『安全圈』家長教養 (Circle of Security® Parenting™ Program)	情緒指導技巧 (Emotion Coaching)
適合對象	面對管教壓力及焦慮，期望改善親子關係的家長	特別適合初生至 6 歲孩子的父母	特別適合育有幼稚園至初小孩子的父母
特色：	靜觀是甚麼？ 有意識地以一個不加批評的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有反應。透過「靜觀教養」，處理孩子行為時： 1. 不將注意力放在孩子身上和急於處理問題，而是靜下來。 2. 以一顆慈心如實地覺察及接納自己的狀態和理解孩子的行為。 3. 不評論父母的思想、身體和情緒反應的對錯，而是提醒父母可選擇把注意力帶回到自己的當下。 4. 當這察覺力加強後，心靈便有多點的空間去「觀看」孩子的行為，明白接納孩子行為的「實相」，心「看到和感受到」孩子的需要。 5. 父母原本擁有的智慧，便能在教導上發揮，擁有更多的能量和愛與孩子相處。	1. 一套由美國學者創立以實證為本的家長教養課程。 2. 研究發現參與過「安全圈養育課程」父母的子女在學業上、與家人關係、社交發展及情緒發展上等都有正面的影響。 3. 家長透過觀察親子互助關係的短片及討論，學習了解及適切回應孩子的情緒需要，從而增加孩子安全感，減少孩子的情緒和行為問題，增強家長照顧孩子的信心。 	美國心理學教授約翰·高特曼 (John Gottman) 的追蹤調查發現，「情緒指導型」的父母所養育的孩子抗逆力較強、專注力較高、自控力亦較好。 家長透過「情緒指導」5步法，幫助孩子學習接納及調節情緒： 1. 留意孩子的情緒表現 2. 把握孩子表現情緒的機會 3. 以同理心聆聽，肯定情緒 4. 反映及命名情緒 5. 設定限制及讓孩子學習解決問題

參考網站：靜觀練習有助更有效的教養 / 衛生署家庭健康服務 //

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/parenting_corner/expert_tips/mindful_parenting.html //