

靜觀教育治療

志情致勝

精神科專家助擊退負面情緒

靜觀教育治療

世界各地教育專家都找尋有效的方法，幫助家長管教患有「專注力不足與過度活躍症(ADHD)」子女！

A小朋友只有六歲，患有ADHD，整天蹦蹦跳跳，做功課時「周身郁」，坐不定。上網課時也是如此，完全不能集中精神學習！媽媽十分頭痛。當然現時有藥物提升專注力，但父母亦要學習其他治療方法！

「靜觀 Mindfulness」是近年興起的心理治療，協助病人消除心中的雜念，放空自己的意識，以達到心境平靜的狀態！研究發現有助改善睡眠、穩定情緒及提升專注力！荷蘭的專家團隊現正進行一千人以上的大型研究，專研家長及ADHD小朋友的「靜觀教育」！



專心教導 控制情緒

父母養育子女，生活上有很多事情需要處理，教他們做功課、溫習等，同時間亦要處理家務，煮飯、洗衣及執拾東西等等，有些還需要上班。教導子女很容易心不在焉，父母未必能夠留意小朋友的情緒反應。應當從旁循循善誘，讚賞小朋友的點點努力，慢慢改善不良行為。

很多雙職媽媽既要辛勤工作，亦要兼顧子女學業。當子女表現出慢條斯理的態度，實在很難掩蓋心中的怒火，但這樣對教導子女完全沒有幫助，更加會破壞親子關係！家長首先要學習控制自己的情緒！

當子女不專心做功課，可以休息一下、用零食獎勵、做少少運動等等，待大家冷靜下來，可能找到有效方法。小朋友少不更事，很容易犯錯，但亦有善良之心。鼓勵他們關心別人，幫助有需要人士，將來便會懂得分享，樂於助人。以下是筆者建議的方法：避免情緒失控、深呼吸放鬆身體、尋求其他解決方法、鼓勵子女的良好行為、忽略他們的不良行為、培養子女的同情心，關心別人。



精神健康基金會副主席
精神科專科醫生丁錫全