



我的小宝幼儿园每天有正念静坐活动。

# 儿童静坐有助管控情绪

随着泰国少年足球队等待救援时静坐的消息传出，少儿静坐的概念受到广泛关注。受访的练习者和专家指出，在专业人士指导下，静坐使儿童在情绪控制方面有所改善，也能更好地应对日常挑战和压力。

陈诗雨 / 报道

shiyu@sph.com.sg

唐家鸿 / 摄影

前阵子，受困岩洞的泰国少年足球队获救的新闻牵动世人的心，12名少年与他们的年轻教练受困9天后被发现奇迹生存，除了饥饿，精神状态大体良好。据报道，这很大程度上归咎于他们在等待救援时静坐，也因而让大家对静坐冥想产生好奇。

静坐对孩童日常生活有什么好处，又如何进行？记者请专家和家长们分享。

## 以最舒服的姿势进行

两年前，专科医生许莉文（43岁）念小四的儿子在学校经常受欺负，当朋友取笑或排挤他时，儿子会大发脾气，校方几乎每周打电话要求她到学校谈。

许医生说：“我想，不能这样下去，这对他和我都不好。后来，我们一家四口开始参加正念（mindfulness）课程，学到的技巧对大家都有益。以前，儿子会失控在地上打滚乱喊，现在每当他急躁或感觉压力，我会把手放在他胸膛，这时他就知道要冷静深呼吸，专注在呼吸之余，放开他的情绪。”

许医生一家人现在每个周末会一起练习正念静坐，平日依情况而定。对于如何让孩子练习静坐，她分享，12岁儿子练习时喜欢躺着，8岁女儿喜欢坐着，她让孩子以最舒服的姿势进行，不强求他们一定要静坐很久。儿子一般练两三分钟，“进入状况时”则长达10分钟。一些教父母如何引导孩子静坐的书籍如《像青蛙坐定》（Sitting Still Like A Frog）也很有帮助。

许医生强调，大家不能视静



许莉文医生与子女在家静坐。（受访者提供）

坐作为万能药。但配合家人和校方多方面引导，她观察儿子在情绪控制方面有所改善，也能更好的接受挫败。

## 有助培养专注力

开办正念课程的百仁中心（Brahm Centre）正念首席培训师兼执行总监周荧铃说，静坐有助培养孩童与少年的专注力，其练习方式很多种，正念是其一。孩童与少年通过正念疗法能减缓焦虑和抑郁，更好的控制情绪并培养同理心。孩童一般6岁能开始静坐，有父母陪同引导的3岁就能开始。

针对受困岩洞的泰国少年足球队，周荧铃说：“与其慌张或将当时的处境灾难化，静坐让他们保持冷静与正面，同时转移注意力，克服煎熬和饥饿。静坐也能让他们保存体力和减少氧气消耗，这对于在粮食和氧气有限的岩洞生存至关重要。”

除了成人课程，百仁中心也开办针对孩童的课程。周荧铃说，孩童静坐时间较短，一般三



周荧铃：静坐练习方式很多种，正念是其一。（受访者提供）

至五分钟。他们教孩子把注意力转向肢体触感，比如把手掌放在肚子，观察肚子的起伏。她说，孩童一般花四星期掌握正念静坐方式。除了用简短好玩的方式练习正念，百仁中心也教孩子培训思维背后的科学，以及用静坐技巧应对日常挑战和压力。

## 正念有助冷静面对压力

许多人或许不晓得，本地有一家训练孩童正念静坐的幼教中心——我的小宝幼儿园（My Little Gems Preschool）。校长林竝企（40岁）深受成长经历启发，想让更多孩子体验静坐的益处，认为这习惯应从小培养，所以成立这么一家托儿所。这名育有六个孩子的父亲也因为当年为孩子找托儿所时，找不到练习静坐的学校，7年前毅然转行办起幼教。

林竝企小时候学业成绩差，缺乏自信并患上焦虑症。他15岁那年接触正念静坐，持续练习之下情绪更平和，睡眠获改善，更能专注，学业成绩开始进步，他最后以化学工程系的一等荣誉学位毕业自新加坡国立大学。

“当同辈们视考试前的焦虑和失眠为普遍，我能更好地应付考试压力。当我静坐观察自己的呼吸，我对自己的精神与情绪状态更有意识。这让我能够退一步从一个独立视角看待情况。正念帮我在压力大的情况下保持冷静，正视眼前问题并果断处理。”

我的小宝幼儿园每天早上都有15分钟的集体正念静坐，由受过培训且自身也练习静坐的教师引导。只要懂得遵照指示，孩子们都能参与。下午则是小组正念培训，教师依孩子的个别进

度训练他们。林竝企说，学校训练孩童把注意力集中于自己的呼吸、触感或任何一个感官，目的是让他们在不作任何判断的情况下完全集中注意力。

记者到托儿所观察，教师在孩童静坐时会发口令，比如“把手摆在身前，坐定”“注意你的呼吸”“感受空气从鼻子进出”。这些4到6岁的孩子情绪平稳的照做，与大家对同龄孩童那“坐不定”和乱跑乱闹的印象形成强烈对比。

采访当天，这些孩童为配合拍摄，静坐时间比平时更长，近25分钟。少数孩子虽然到最后已偷偷睁开眼或表现得坐立难安，但他们这个年龄能展现这般专注力和定性，让人刮目相看。静坐后，孩子们在老师引导下做四肢伸展动作，大家显得精神奕奕。

当然，孩童都容易分神，林竝企说3岁孩子会从几秒的集中力开始训练，循序渐进，教师在旁引导。“孩童的集中力会逐渐提高，培养更强的自制力。当他们更懂得注意，他们会对自己和他人的情绪更有意识，从中培养同理心。”他申明，静坐不分宗教和种族，不同背景的大人小孩都能练习和获益。

从事人事工作的张瑞婷（37岁）说，6岁儿子比较胆小，在托儿所学习正念之后，会在上台表演前运用正念呼吸技巧调解紧张心情。他们一家尽量每天一起练习静坐，儿子已习以为常，见她或丈夫生气或难过，也会提醒爸爸妈妈去静坐。



林竝企：正念帮我在压力大时保持冷静。