

# 运用正念



正念就是关注当下。这是一个意识到自己内心的想法、感受和感觉, 并对周围发生的事情进行调整的过程。

在日常生活中, 经常练习正念会更容易做到。好消息是, 您可以随时练习! 您练习得越多, 养成习惯的速度就越快, 压力反应也就越容易平静下来! 应用程序和网站提供了尝试各种正念练习的简单方法 - 您甚至可以与孩子或朋友一起练习! 其他练习方法包括在与孩子玩耍、散步、开车回家或锻炼时密切关注细节。研究表明, 正念有助于减轻各种压力, 包括育儿压力。



正念练习有助于降低压力反应! 每天进行正念练习可以改善您和孩子的身心健康。



经历过不良童年经历 (ACE) 的孩子一旦受到压力,可能很难让自己恢复到放松的状态。腹式呼吸是一种简单的方法,您可以教给孩子,也可以自己尝试:

- 让孩子坐下或躺下。
- 让孩子将一只手放在腹部,另一只手放在胸部。
- 示范如何用鼻子吸气,感觉腹部隆起。
- 用嘴呼气,感觉腹部下降。
- 继续示范这种深呼吸,直到孩子理解为止。
- 重复三到五次。
- 在孩子吸气和呼气时,假装吹灭蜡烛或吹起气球,增加趣味性。您还可以让孩子把毛绒玩具放在肚子上,看着它在深呼吸时上下移动。这些“呼吸伙伴”可以帮助孩子看到和感受到深呼吸的样子,从而让他们的大脑和身体都记住。这将有助于使正念和呼吸放松练习成为一种健康的生活习惯!

呼吸练习可以作为孩子就寝时间的一个很好的补充。当您的孩子感到压力或担忧时,鼓励她尝试深呼吸。自己也要以身作则,在您压力很大时示范如何深呼吸。例如,您可以说:“交通堵塞让我很沮丧。但我无法改变这种状况!请和我一起深呼吸三次,让我的身心平静下来。”之后,和孩子谈谈感受。可以这样说“哇,我本来很不高兴,但我深呼吸了三次,现在感觉好多了!”

#### 资料来源

美国儿科学会。(2017)。深呼吸:儿童冥想休息的重要性。

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉:治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市:Houghton Mifflin Harcourt。

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. 和 Fournier, C. (2015)。针对健康人群的正念减压:一项荟萃分析。身心研究杂志, 78(6), 519-528。doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D., W., Rosanbalm, K. 和 Christopoulos, C. (2016)。自我调节和毒性压力报告 4: 对计划和实践的影响。OPRE 报告 # 2016-97。

摘自华盛顿特区: [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf\\_report\\_4\\_final\\_rev\\_11182016\\_b5082.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf)

