

正念如何幫助看護人兒童心理研究所

[C childmind.org/article/how-mindfulness-can-help-caregivers](https://childmind.org/article/how-mindfulness-can-help-caregivers)

Juliann Garey是紐約大學的新聞記者，小說家和臨床助理教授。她的作品會出現在《紐約時報》，《洛杉磯時報》和《瑪麗·克萊爾》中。她的小說《太明亮看不見》是美國圖書館協會的獲獎者和NPR年度最佳書籍，2013年。

撫養有強烈需求的孩子的最大挑戰之一是控制情緒上的影響。我們希望為我們的孩子提供最好的服務，對於那些很難解決問題的孩子，感覺好像永遠做不到。

例如，如果有特殊需要的孩子的父母不花時間與孩子在一起或為孩子尋求最佳服務，他們通常會感到內。這可能導致或造成照顧者的倦怠，這對父母和孩子都具有破壞性。

總部位於亞特蘭大的心理學家溫迪·布盧門撒爾（Wendy Blumenthal）博士說，父母需要學會接受“足夠好”而不是追求完美的想法。

Blumenthal博士敦促父母認識到，做出選擇時要考慮到整個家庭並保持自己的心理健康，這最終是他們所面臨的孩子最好的選擇。她補充說，這可能意味著“讓您的孩子每週兩次接受強化閱讀障礙的輔導，而不是讓他每年以40,000美元的價格入學全市最好的學校。”“這是關於做出‘足夠好’的選擇。”

相關：[戰鬥照顧者倦怠](#)

莫娜·拉瑟姆（Mona Latham）花了將近二十年的時間才意識到她不可能對孩子們一無所有。萊瑟姆（Latham）的24歲兒子在兒童時期遭受了腦部創傷，其後果包括強迫症，執行功能問題和輕度多動症。她的女兒今年19歲，被診斷出患有強迫症，焦慮症，注意力缺陷多動障礙，最近還患有急性抑鬱症。她說：“這只是一件又一件事情。”

隨著時間的流逝，萊瑟姆學會瞭如何讓自己享受生活和孩子們的樂趣。她說：“多年來，我的確變得更有彈性，其中一部分是學會欣賞事物，而不是試圖使它們成為非本質的事物。”她從完美退了一步，發現了一些更易於管理的東西。“我不會嘗試解決每天出現的每個問題。”

正念如何幫助

萊瑟姆的接受態度反映了一種“正念”方法，或者著眼於當下的現實。一范德比爾特大學的研究發表在*兒科*發現孩子有導致顯著減少各種診斷父母正念六個星期的訓練緊張，抑鬱和焦慮以及改善睡眠和生活滿意度。

在研究開始時，有85%的參與者報告說壓力顯著增加。48%的人表示他們在臨床上處於抑鬱狀態，而41%的人表示患有焦慮症。

練習正念的人會學會特別注意當下正在發生的事情，包括緊張或混亂的時刻。很容易被壓力或消極情緒所超越，但是正念則教會人們通過學習認識並在消極想法時給自己貼上標籤來與消極想法保持距離。

正唸書《[現在的影響：這一刻如何改變你的餘生](#)》一書的作者伊麗莎·戈德斯坦博士 這樣解釋：“如果你能在那一刻對自己說，‘這很混亂，而不是焦慮或恐懼的方式，但僅以此命名，研究表明我們將音量調低到杏仁核上，杏仁核是大腦的恐懼迴路，並為額葉前皮質帶來更多的活動，因此我們可以更清楚地知道現在正在發生。’”

多體貼和少情緒化可以幫助父母更好地控制自己。戈德斯坦博士說，[您的鎮定反應也可以幫助孩子們冷靜下來](#)。“他們說，‘好吧，我可以相信父母可以控制住，這是一個安全的環境。’他們感到更加安全，並且不斷成長。”

| 相關：[正念父母](#)

正念策略

在壓力較小的時候練習正念冥想也可以幫助父母感到鎮定和有節制。羅比·品特（Robbie Pinter）使用越來越多的正念冥想技術來應對日常的育兒壓力，因為她現年22歲的兒子尼古拉斯（Nicholas）在5歲時被診斷出患有躁鬱症，後來又患有自閉症。

她說：“很早我就有一種習慣，叫做‘安靜時間’，然後它變得更加沉思，現在我也進行了‘集中祈禱’。”她說，所有這些都是正念的形式。她參加了針對有特殊需要的孩子的父母的研究。她說：“真是太好了。”“這既是正念訓練-這是冥想部分的方式-也是學習這種自我對話的過程，您可以對自己說：‘進入的那一刻是真實的，而不是接下來的事情和之前的事情。’”

這不是一個完美的系統。潘特笑著說：“今天早上帶尼古拉斯去上班，我不得不說這些都不起作用。”“但是，如果您總是可以回到它上面說：‘好吧，那是那一刻的意義’，然後繼續前進。我認為這就是冥想對我的作用。”

獲取我們的電子郵件？

加入我們的列表，並成為我們發布新文章時第一個知道的對象。直接在收件箱中獲取有用的新聞和見解。

這個網站是由[驗證碼](#)和[谷歌保護隱私政策和服務條款](#)的適用。

休息一下

Pinter的每日正念練習包括：

- 冥想：花費“安靜的時間”-在一天的開始至少20分鐘。
- 讀一些輕鬆的文章，使您脫離“待辦事項”清單，無論是宗教，精神還是僅僅一些詩歌引起共鳴
- 在樹林裡散步
- 記住咒語以鼓勵正念，例如“不要著急，不要著急”。
- 積極的自我對話，將當下時刻作為基礎

潘特說，如果沒有這些做法，她的生活將完全不同，而且不會以積極的方式進行。品特和她的丈夫（也練習正念，並且是參加研究的少數父親之一）都保持了理智，避免了看守人的倦怠，這對他們都有幫助。

用發育或精神病診斷來撫養孩子絕非易事或沒有壓力。但是倦怠也不是不可避免的。學會從更大的角度看待自己，並允許自己不要陷入試圖解決所有問題的困境中，這可能是一件大事。它將使您成為更好的父母。

在childmind.org上的相關閱讀