

深呼吸，學靜心

文／黃健原（自由作家與專案研究員）

「安靜！不要吵！」我們常希望孩子們安靜下來不要吵，但活潑好動正是他們的天性，透過動能來發展身心、展現活力。要讓孩子肯安靜下來，並非不可能，必須透過有趣的練習，善加引導。

例如做深呼吸的練習，或是聆聽大自然音樂，轉換情境，慢慢地把小朋友的心安定下來，也讓孩子從生活中學習調整自己的情緒。

轉換情緒的呼吸練習

呼吸是安定身心最直接的方法，它隨時隨地都可運作，不限何種姿勢，只要找一個安靜的地方，深呼吸，用心感受呼吸帶來的寧靜。要如何引導把專注力放在「呼吸」上，並產生興趣呢？可以試試運用「氣球的想像」。

吸氣時，讓孩子想像自己的身體是一個氣球，正慢慢地變大中。這時，讓孩子把雙手打開，感覺自己氣球的大小，透過想像，用動作來引導，孩子會比較樂於參與，為了想把氣球變大一些，孩子會努力地吸氣，別忘了鼓勵孩子，他們會越做越好。

接著練習吐氣。想像自己的身體是一顆正在消氣的氣球，身體慢慢地縮小，鬆手慢慢放下。孩子往往會模仿大人的動作，我們的動作也可以誇大一點，讓小朋友覺得有趣。

最後，我們要讓孩子了解深呼吸的好處，讓他們願意練習。如果可以，建議到空氣清新的山林中進行練習，因為山林中

有充分的氧。它能改變全身的活力，使人產生新的能量與機能，也會使人自然地安定下來，身心變得非常舒暢。

學靜心能增進專注力

對於年齡較小的孩子，要如何讓他們持續練習呢？可以用數綿羊的遊戲來帶領。讓兒童假設自己是個羊爸爸、羊媽媽，讓每個小朋友照顧十隻羊寶寶，以十次呼吸為一個單位。羊給人一種溫和、善良、服從的感覺，可以慢慢數羊來引導呼吸，使他們進入安定的狀態。也可以用他們喜歡的動物角色來引導，以此為標的，讓散亂的心收起來，增進專注力。

數呼吸時，注意力放在數數就好，剛開始練習時間不用太久，從一分鐘開始，視情況慢慢增加。用這樣短短的時間，孩子很快就可以把心安下來。

心的安定與呼吸的精細快慢有很大的關係，呼吸氣息越細、越緩慢，心就越能夠安定。

透過調呼吸，也能夠調整心，放鬆、保持一種平穩，請別小看這個方法，如果能常常練習，穩定度會大大提升，讀書前、上課前都可以做，對於增進專注力、記憶力都有幫助，也可以讓小朋友應用呼吸法來背ㄅ ㄆ ㄇ ㄉ 或 A B C D，更大一些的兒童，也可以利用來背九九乘法。

教孩子學靜心，將簡易的身心平衡概念，透過專注、放鬆與覺察的活動，在生活中培養安定與自我情緒調整的能力，以定靜為孩子的人生打下堅實的基礎。 ❀