

## 家庭議會

「家・給你打氣」家庭教育系列 — 給父母的抗壓貼士 資深註冊社工冼惠珍 (June)

### 給父母的抗壓貼士

June : 許多家長都和我分享  
當他們和孩子做功課  
處理默書、測驗和考試時  
就好像進入了親子戰場一樣  
原本很好的關係  
很和諧、很親密的關係  
突然間都會緊張起來  
(在親子戰場中總是有輸贏和勝負)  
但是在親子關係裡是不應有輸贏和勝負  
以下有一些建議給家長參考

#### 貼士一 將焦點放在小朋友的需要上

June : 第一是要調整自己的心態  
將焦點放在小朋友的需要上  
多於他的學業效能上  
其實小朋友在經歷學習的時候  
也會有很多的壓力  
其實他們也很需要父母關心他們  
明白他們

#### 貼士二 欣賞孩子擅長的地方

June : 我建議家長去欣賞孩子擅長的地方  
而不是去看他弱的地方  
當家長有這個角度的時候  
家長是比較容易從心出發  
去明白小朋友有許多能力  
肯定和欣賞他  
漸漸小朋友都會感覺到  
爸爸媽媽是自己最大的支持者

#### 貼士三 正確接納自己的負面情緒

June : 另外我建議家長需要接納自己的情緒  
我知道有很多的家長是身兼多職  
又要工作、照顧家庭

照顧小朋友的學業  
也有很多的家務要處理  
實在是有很大的壓力  
如果家裡有特殊學習需要的小朋友  
會更加吃力  
需要無比的耐心和耐力  
有機會耗盡和透支  
家長需要在此時告訴自己  
我有這些負面情緒是正常的  
不需要責備自己  
亦不需要批評自己

#### 貼士四 與其他照顧者配搭分工

June : 我建議家長可以預先  
和其他家中照顧者分工合作  
預先商量如何去配搭  
在大家有需要和壓力時  
走位、補位和給予支持  
當我們看到家庭成員  
在處理小朋友的學業時  
感到辛苦和壓力大時  
不妨去補位  
讓他停一停休息一下  
拍一拍他的肩膀  
送上一杯暖水  
甚至給他一個擁抱

#### 貼士五 規劃好「Me Time」

June : 家長需要好好地照顧自己  
定期和長期的照顧  
包括是規劃好一個時間給自己  
一個「Me Time」  
無論是每天  
每個星期  
或每個月  
去約會或者邀請朋友外出  
做一些自己喜愛的事  
例如做運動、種植和看電影等  
這樣能夠保持自己的身心平衡和健康  
也能夠舒緩平時積聚的壓力

## 貼士六 深呼吸

June : 如果有些情緒是即時爆發的時候  
我建議一個即時處理的方法  
就是深呼吸  
而且深呼吸有一個很大的好處  
就是能夠隨時隨地  
不論你在家中任何一個角落  
都能夠深呼吸  
慢慢你會感受到自己能夠平復下來

## 貼士七 向同路人分享內心感受

June : 另外可以預先選定一兩位你信任的同路人  
我知道有很多特殊學習需要(小朋友)的家長  
其實他們都有一些群組或同路人  
經常都會聊天  
你可以選定一兩位  
當你受到很大的壓力  
或當時你感到很辛苦的時候  
不妨給對方一個短訊  
這個動作裡  
其實你是相信對方  
有一個人 在遠方默默地明白你  
你的心便會輕省起來  
你就能夠繼續下去