

家庭议会

「家·给你打气」家庭教育系列 — 焦虑不再 Alan

焦虑不再

- 旁白 :
- 望子成龙 仿佛是所有家长的愿望
当父母照顾子女的成长、学业的时候
同时又面对各种生活的挑战
难免会出现压力和负面情绪
家长 Alan 从事信息科技工作
和太太育有两名儿子
但他和太太在照顾儿子的
生活和学业上
也面对着不少的压力
- Alan :
- 我有两个儿子
其中一个刚刚升读中一，12岁
另一个较小的儿子
今年是四年级
他们的功课基本上都会在补习社
或功课辅导班完成
但回到家中
我们作为父母也会为他们再检查
他们的功课当中可会有字体写得不美观
或比较马虎
又可能遗漏一些东西
如果当天心情较好
还能够控制着情绪
但如果当天心情差
就比较难去压抑自己的负面情绪
例如他们考试较差
操心大意而被扣分
又或漏做功课
我回家后都会有情绪
会责骂他们
他们两个都分别试过在学校
不约而同地试过做不诚实的行为
例如作弊等
这件事很惹怒我
但我慢慢明白了原因
原来是我们给了他们压力
而令到他们想办法满足我们的要求
两个孩子都不想令爸妈失望

旁白 : 面对生活压力
Alan 都曾经有情绪低落的时候

Alan : 自己也曾经有过轻微的焦虑症
当时都未必清楚知道
只知道自己身体不适
很多时候都不想面对别人等
后来发现了心底的原因
可能一方面是工作上的压力
另一方面是当时儿子刚出生
对于一位新手爸爸来说会有点迷茫
累积起来便会出现这样的状态
都有医生帮助的
他处方轻微的药物
主要是靠做运动
一方面运动可以让自己身体健康
另一方面能够舒缓工作上
和教育孩子的压力
有时会在周末的时候
观看自己喜爱的足球比赛
这些都是我自己的减压方法
我自己也学习如何将自己的难处或压力
去跟太太分享
做男士都想让太太看到自己最强的一面
但亦都明白太太是会体谅的

旁白 : Alan 之后又会如何面对
不同的压力和挑战?

Alan : 我想人们经历过每一次的压力后
也会提升自己的受压程度
比起一年前的我
在面对情绪上会更加坚强
但当然未来的挑战可能会更大
每一件事都应该会有出路
每一件事情都有解决方法
这样去学习如何冷静和坚忍去面对