

## 家庭议会

「家·给你打气」家庭教育系列 — 给父母的抗压贴士 资深注册社工冼惠珍 (June)

### 给父母的抗压贴士

June : 许多家长都和我分享  
当他们和孩子做功课  
处理默书、测验和考试时  
就好像进入了亲子战场一样  
原本很好的关系  
很和谐、很亲密的关系  
突然间都会紧张起来  
(在亲子战场中总是有输赢和胜负)  
但是在亲子关系里是不应有输赢和胜负  
以下有一些建议给家长参考

#### 贴士一 将焦点放在小朋友的需要上

June : 第一是要调整自己的心态  
将焦点放在小朋友的需要上  
多于他的学业效能上  
其实小朋友在经历学习的时候  
也会有很多的压力  
其实他们也很需要父母关心他们  
明白他们

#### 贴士二 欣赏孩子擅长的地方

June : 我建议家长去欣赏孩子擅长的地方  
而不是去看他弱的地方  
当家长有这个角度的时候  
家长是比较容易从心出发  
去明白小朋友有许多能力  
肯定和欣赏他  
渐渐小朋友都会感觉到  
爸爸妈妈是自己最大的支持者

#### 贴士三 正确接纳自己的负面情绪

June : 另外我建议家长需要接纳自己的情绪  
我知道有很多的家长是身兼多职  
又要工作、照顾家庭

照顾小朋友的学业  
也有很多的家务要处理  
实在是有很大的压力  
如果家里有特殊学习需要的小朋友  
会更加吃力  
需要无比的耐心和耐力  
有机会耗尽和透支  
家长需要在此时告诉自己  
我有这些负面情绪是正常的  
不需要责备自己  
亦不需要批评自己

#### 贴士四 与其他照顾者配搭分工

June : 我建议家长可以预先  
和其他家中照顾者分工合作  
预先商量如何去配搭  
在大家有需要和压力时  
走位、补位和给予支持  
当我们看到家庭成员  
在处理小朋友的学业时  
感到辛苦和压力大时  
不妨去补位  
让他停一停休息一下  
拍一拍他的肩膀  
送上一杯暖水  
甚至给他一个拥抱

#### 贴士五 规划好「Me Time」

June : 家长需要好好地照顾自己  
定期和长期的照顾  
包括是规划好一个时间给自己  
一个「Me Time」  
无论是每天  
每个星期  
或每个月  
去约会或者邀请朋友外出  
做一些自己喜爱的事  
例如做运动、种植和看电影等  
这样能够保持自己的身心平衡和健康  
也能够舒缓平时积聚的压力

## 贴士六 深呼吸

June : 如果有些情绪是实时爆发的时候  
我建议一个实时处理的方法  
就是深呼吸  
而且深呼吸有一个很大的好处  
就是能够随时随地  
不论你在家中任何一个角落  
都能够深呼吸  
慢慢你会感受到自己能够平复下来

## 贴士七 向同路人分享内心感受

June : 另外可以预先选定一两位你信任的同路人  
我知道有很多特殊学习需要(小朋友)的家长  
其实他们都有一些群组或同路人  
经常都会聊天  
你可以选定一两位  
当你受到很大的压力  
或当时你感到很辛苦的时候  
不妨给对方一个短讯  
这个动作里  
其实你是相信对方  
有一个人 在远方默默地明白你  
你的心便会轻省起来  
你就能够继续下去