

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