

小学家长教育资源套

压力爆煲点算好？如何处理亲职压力？

范畴三：促进家长身心健康

简介

「养儿一百岁，长忧九十九！」每位家长都希望子女健康快乐成长。但要做到事事完美和面面俱圆，对家长和子女都会添加压力。家长的身心健康对培养健康的亲子关系和建立和谐的家庭，均十分重要。这活动的目的是帮助家长认识如何舒缓因教养子女而产生的压力，并鼓励家长从多方面处理亲职压力，包括：觉察情绪、放松身体、改变想法和寻求支援等。