

## 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：促进家长的身心健康

#### 家长笔记

##### A. 活动目标

- a) 了解亲职压力的定义
- b) 提高对自己情绪的觉察度及认识纾缓负面情绪的方法
- c) 分辨压力的来源
- d) 认识运用情绪为本和问题为本的应对方法去处理压力

##### B. 活动内容

1. 亲职压力的定义：当家长认为教养子女的要求和需要超过其资源或能力时，会产生负面情绪，甚或变成压力。家长感到有亲职压力是正常的。家长可以学习一些实际可行的方法去处理亲职压力。

2. 纾缓负面情绪的方法：

###### (a) 自我觉察

当家长因为照顾子女而产生负面情绪时，家长可以通过句式「我感到…因为…」(即表达自己的情绪及描述情绪背后的原因)，把自己的内心感受说出来。研究显示，用这句句式表达负面情绪，可以令人更快从负面情绪中走出来。例如：

- 「我感到**内疚**，因为我错怪了孩子撒谎。」
- 「我感到**气馁**，因为我用了很多方法教导孩子，但孩子的成绩仍然未见进步。」
- 「我感到**生气**，因为我叫了孩子很多次要自己起床，但她每天仍然要我『三催四请』。」

###### (b) 自我关怀

觉察自己的负面情绪是纾缓负面情绪的第一步。家长可以进一步以自我关怀来

纾缓负面情绪。自我关怀即是家长在遇到逆境或感到负面情绪时，对自己表达怜悯、关怀和爱惜。自我关怀的作用是可以令家长实时感觉好一点。

- 觉察当下：「我现在感到压力、焦虑、不安，因为…」
- 共同人性：「每个家长都会有时候感到压力、焦虑、不安…」
- 善待自己：
  - 「愿我可以怜悯自己。」
  - 「愿我可以接纳自己。」
  - 「愿我可以原谅自己。」

### (c) 表达和记录正面情绪

家长可以回顾过去照顾子女时的美好时光，通过句式「我感到…因为…」去表达和记录正面情绪。例如：

- 「我感到**自豪**，因为孩子的体育能力很好。」
- 「我感到**惊喜**，因为孩子特意买了一份礼物送给我。」
- 「我感到**温暖**，因为孩子走过来亲吻我。」

通过表达和记录正面情绪，家长可以同时觉察自己的负面和正面情绪，平衡当下感到的负面情绪，即时令到自己感觉好一点。

## 3. 亲职压力的种类：

(a) 较能控制：这些压力与家长自己有关，家长较易控制自己的行为、想法和反应：

- 家长对待子女的方式
- 家长为子女提供的学习机会
- 家长自己的时间和活动安排

(b) 较难控制：这些压力牵涉及别人，家长难以控制别人的行为、想法和反应：

- 子女的行为
- 子女的反应
- 子女的能力和个性
- 旁人的眼光
- 过去的事
- 其他人对待子女的方式

4. 处理较难控制的压力：可使用**情绪为本**的应对方法，包括放松身体和改变想法等。家长可以通过以下两种应对方法去放松身体或改变想法：

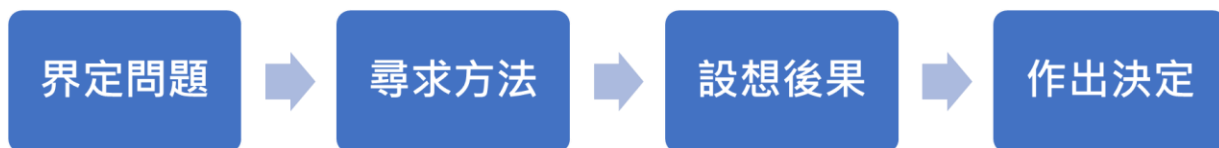
- (a) **静观身体扫描**是一种常见的放松身体技巧。身体在感到压力时会发出特别讯号，帮助我们留心自己的精神状况。身体扫描练习能增加家长对这些身体讯号的觉察，加强家长放松身体、处理压力的能力。在扫描练习时，家长会把注意力如扫描般由脚至头慢慢移动。在过程中，家长会细心留意不同部位的状况，并放松正在绷紧的肌肉。家长可以点击这个连结[连结](#)，或扫描右边的二维码，播放卫生署学生健康服务「身体扫描练习」的语音导航。



- (b) **正面思维**是一种重要的认知策略，帮助家长改变想法，从思想陷阱中走出来。思想陷阱是对现实或将来的想法。这些想法并不一定真实，但会令人产生强烈的负面情绪或感到很大压力。家长可以按思想陷阱的特点，运用正面思维去打击这些负面想法。例如：

思想陷阱	定义	处理方法（正面思维）
大难临头	家长因为自己或子女做错一件事，就觉得会出现极严重而无可挽回的后果。	告诉自己事情未必这样差，亦可以想想有什么法子可以补救。
过份延伸	家长因为自己或子女在一方面做得不好，就觉得自己或子女在其他方面都会做得不好。	告诉自己「十只手指有长短」，每个人都有自己的长处和可以进步的地方。另外，某一方面做得未够好，未必代表在其他方面都会做得差。
停止时间	家长觉得自己或子女现在做得不好，将来都不会做得好。	告诉自己每个人都需要时间去进步！例如，本来子女不懂得走路，慢慢就学会走路了。本来子女不懂得说话，慢慢就学会说话了。只要让子女有学习的机会，子女一定可以有进步。
未卜先知	家长没有试过就肯定某个方法没有用。	告诉自己「未试又点知唔得？我也不妨试试」。
完美主义	自己或子女的整体表现不差，但家长却经会记挂那些可以再进步的地方而感到很大压力。	告诉自己没有人是完美的。正是因为并不完美，我们才可以继续进步。
独揽上身	家长觉得自己一个人要为子女的成长负上全部责任。	告诉自己照顾子女不是自己一个人的事。爸爸、妈妈、其他家庭成员和老师的教导，以及子女的付出和努力，都对子女的成长有很大的影响。

5. 处理较能控制的压力：问题为本的应对方法尝试处理令人感到压力的问题本身。家长可运用实时处理问题的技巧，如解难四部曲去处理问题：



例如，家长如何增进和子女的关系，可以浏览教育局「家长智Net」网页内的家长教育资源（点击连结 <https://www.parent.edu.hk/>，或扫描右边的二维码），资源包括专题短片、专家 / 学者的建议等。家长可以按子女的年纪和需要，猜想子女的反应，并作出决定，选择适合自己 and 子女的方法作出尝试。



寻求方法：到「家长智Net」网页寻找数据

家長智Net

關於我們 ▾ 專題 ▾

親子關係

熱門資訊: 生涯規劃 身心健康 親子密碼 課程 家長講座

新學年，好精神！

54 個搜尋結果

排序 相關 ▾

親子密碼 - 親子關係

“親子密碼”

2022年10月14日

中學 小學 幼稚園 正向家長運動(文章/影片) 親子關係 正向 溝通 親子密碼

(影片)親子關係 在於知己知彼

親子關係 在於知己知彼

2021年08月27日

中學 小學 幼稚園 親子關係 影片 溝通 心態 關愛與管教

親子同玩

親子錦囊 - 親子同玩促進親子關係

作出决定：选择适合自己 and 子女的方法作出尝试

如果家长从未试过某种方法，家长可以提醒自己「未试又点知唔得？」。家长无需立即将未试过的方法定为「不定没有用」。不过，「解难四部曲」只提供解决问题的步骤和方法。实际情况未必即时达到预期的效果。