

小學家長教育資源套

壓力爆煲點算好？如何處理親職壓力？

範疇三：促進家長身心健康

簡介

「養兒一百歲，長憂九十九！」每位家長都希望子女健康快樂成長。但要做到事事完美和面面俱圓，對家長和子女都會添加壓力。家長的身心健康對培養健康的親子關係和建立和諧的家庭，均十分重要。這活動的目的是幫助家長認識如何舒緩因教養子女而產生的壓力，並鼓勵家長從多方面處理親職壓力，包括：覺察情緒、放鬆身體、改變想法和尋求支援等。