

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：促進家長的身心健康

家長筆記

A. 活動目標

- a) 了解親職壓力的定義
- b) 提高對自己情緒的覺察度及認識紓緩負面情緒的方法
- c) 分辨壓力的來源
- d) 認識運用情緒為本和問題為本的應對方法去處理壓力

B. 活動內容

1. 親職壓力的定義：當家長認為教養子女的要求和需要超過其資源或能力時，會產生負面情緒，甚或變成壓力。家長感到有親職壓力是正常的。家長可以學習一些實際可行的方法去處理親職壓力。

2. 紓緩負面情緒的方法：

(a) 自我覺察

當家長因為照顧子女而產生負面情緒時，家長可以通過句式「我感到…因為…」(即表達自己的情緒及描述情緒背後的原因)，把自己的內心感受說出來。研究顯示，用這句句式表達負面情緒，可以令人更快從負面情緒中走出來。例如：

- 「我感到**內疚**，因為我錯怪了孩子撒謊。」
- 「我感到**氣餒**，因為我用了很多方法教導孩子，但孩子的成績仍然未見進步。」
- 「我感到**生氣**，因為我叫了孩子很多次要自己起床，但她每天仍然要我『三催四請』。」

(b) 自我關懷

覺察自己的負面情緒是紓緩負面情緒的第一步。家長可以進一步以自我關懷來紓緩負面情緒。自我關懷即是家長在遇到逆境或感到負面情緒時，對自己表達

憐憫、關懷和愛惜。自我關懷的作用是可以令家長即時感覺好一點。

- 覺察當下：「我現在感到壓力、焦慮、不安，因為…」
- 共同人性：「每個家長都會有時候感到壓力、焦慮、不安…」
- 善待自己：
 - 「願我可以憐憫自己。」
 - 「願我可以接納自己。」
 - 「願我可以原諒自己。」

(c) 表達和記錄正面情緒

家長可以回顧過去照顧子女時的美好時光，通過句式「我感到…因為…」去表達和記錄正面情緒。例如：

- 「我感到**自豪**，因為孩子的體育能力很好。」
- 「我感到**驚喜**，因為孩子特意買了一份禮物送給我。」
- 「我感到**溫暖**，因為孩子走過來親吻我。」

通過表達和記錄正面情緒，家長可以同時覺察自己的負面和正面情緒，平衡當下感到的負面情緒，即時令到自己感覺好一點。

3. 親職壓力的種類：

(a) 較能控制：這些壓力與家長自己有關，家長較易控制自己的行為、想法和反應：

- 家長對待子女的方式
- 家長為子女提供的學習機會
- 家長自己的時間和活動安排

(b) 較難控制：這些壓力牽涉及別人，家長難以控制別人的行為、想法和反應：

- | | |
|------------|--------------|
| • 子女的行為 | • 旁人的眼光 |
| • 子女的反應 | • 過去的事 |
| • 子女的能力和個性 | • 其他人對待子女的方式 |

4. 處理較難控制的壓力：可使用**情緒為本**的應對方法，包括放鬆身體和改變想法等。家長可以通過以下兩種應對方法去放鬆身體或改變想法：

(a) **靜觀身體掃描**是一種常見的放鬆身體技巧。身體在感到壓力時會發出特別訊號，幫助我們留心自己的精神狀況。身體掃描練習能增加家長對這些身體訊號的覺察，加強家長放鬆身體、處理壓力的能力。在掃描練習時，家長會把注意力如掃描般由腳至頭慢慢移動。在過程中，家長會細心



留意不同部位的狀況，並放鬆正在繃緊的肌肉。家長可以點擊[連結](#)，或掃描右邊的二維碼，播放衛生署學生健康服務「身體掃描練習」的語音導航。

- (b) **正面思維**是一種重要的認知策略，幫助家長改變想法，從思想陷阱中走出來。思想陷阱是對現實或將來的想法。這些想法並不一定真實，但會令人產生強烈的負面情緒或感到很大壓力。家長可以按思想陷阱的特點，運用正面思維去打擊這些負面想法。例如：

思想陷阱	定義	處理方法（正面思維）
大難臨頭	家長因為自己或子女做錯一件事，就覺得會出現極嚴重而無可挽回的後果。	告訴自己事情未必這樣差，亦可以想想有什麼法子可以補救。
過份延伸	家長因為自己或子女在一方面做得不好，就覺得自己或子女在其他方面都會做得不好。	告訴自己「十隻手指有長短」，每個人都有自己的長處和可以進步的地方。另外，某一方面做得未夠好，未必代表在其他方面都會做得差。
停止時間	家長覺得自己或子女現在做得不好，將來都不會做得好。	告訴自己每個人都需要時間去進步！例如，本來子女不懂得走路，慢慢就學會走路了。本來子女不懂得說話，慢慢就學會說話了。只要讓子女有學習的機會，子女一定可以有進步。
未卜先知	家長沒有試過就肯定某個方法沒有用。	告訴自己「未試又點知唔得？我也不妨試試」。
完美主義	自己或子女的整體表現不差，但家長卻經會記掛那些可以再進步的地方而感到很大壓力。	告訴自己沒有人是完美的。就正是因為並不完美，我們才可以繼續進步。
獨攬上身	家長覺得自己一個人要為子女的成長負上全部責任。	告訴自己照顧子女不是自己一個人的事。爸爸、媽媽、其他家庭成員和老師的教導，以及子女的付出和努力，都對子女的成長有很大的影響。

5. 處理較能控制的壓力：**問題為本**的應對方法嘗試處理令人感到壓力的問題本身。家長可運用即時處理問題的技巧，如解難四部曲去處理問題：

界定問題



尋求方法



設想後果



作出決定

例如，家長如何增進和子女的關係，可以瀏覽教育局「家長智Net」網頁內的家長教育資源（點擊連結 <https://www.parent.edu.hk/>，或掃描右邊的二維碼），資源包括專題短片、專家／學者的建議等。家長可以按子女的年紀和需要，猜想子女的反應，並作出決定，選擇適合自己和子女的方法作出嘗試。



尋求方法：到「家長智Net」網頁尋找資料

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

作出決定：選擇適合自己和子女的方法作出嘗試

如果家長從未試過某種方法，家長可以提提自己「未試又點知唔得？」。家長無需立即將未試過的方法定為「不定沒有用」。不過，「解難四部曲」只提供解決問題的步驟和方法。實際情況未必即時達到預期的效果。