**小學家長教育資源套**

**壓力爆煲點算好？**

**如何處理親職壓力？**

**思想陷阱工作紙**

**目的：**協助家長認清思想陷阱，並練習運用正面思維去打擊這些負面想法。

**活動時間：**約10 分鐘

**內容指示：** 思想陷阱是我們對現實或將來的想法。這些想法並不一定真實或準確，但會令我們產生強烈的負面情緒或感到很大壓力。常見的思想陷阱有：

* 大難臨頭：自己或子女做錯一件事，家長就覺得會出現極嚴重的後果。
* 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。
* 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。
* 未卜先知：家長沒有試過就肯定某個方法沒有用。
* 完美主義：自己或子女的整體表現不差，但家長就經常會記掛那些可以再進步的地方。
* 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。

你能分辨以下的負面想法所造成的思想陷阱嗎？你能運用正面思維去取代這些負面想法嗎？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 負面想法 | 思想陷阱 | 正面思維 |
| 1. 「如果沒有這幾個不小心的錯誤，這次考試就滿分了﹗」 |  |  |
| 1. 「孩子小學考試已經不合格，又怎能夠升讀好中學？升讀不到好中學，又怎能夠升讀好大學？升讀不了好大學，又怎能夠找到好工作…」 |  |  |
| 1. 「與孩子一起遊戲？我們沒有一起遊戲很久了﹗遊戲又怎麼能學習？這不是他們讀幼稚園時才會用的方法嗎？」 |  |  |
| 1. 「孩子的數學成績不好，她的英文和中文也不會好到哪裡去﹗她真是一無是處﹗」 |  |  |
| 1. 「全部都是我的錯﹗我根本不懂得怎樣做家長﹗」 |  |  |
| 1. 「勸都沒有用，他不會聽的。如果會聽，一早聽了﹗」 |  |  |