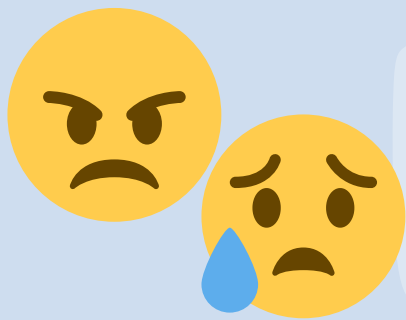


家庭寶庫

第四期

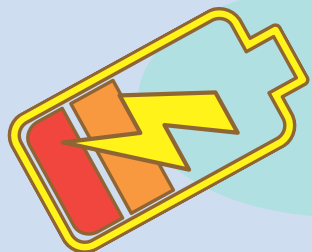
家長情緒管理

本會於2022年進行了「親職壓力及自我照顧程度」問卷調查，探討受訪家長如何面對親子關係中出現的壓力及情緒



調查發現，家長在處理親子關係問題時的壓力指數平均為7.2/10分；而家長們最常出現的情緒是「憤怒」及「悲傷」

「憤怒」及「悲傷」往往反映家長的焦慮感覺。家長因不掌握子女的生活、成長中的需要和轉變等，而產生不安與憂慮



本期寶庫將分享管理情緒的小智慧，讓家長學會充分的自我照顧，建立互信的親子關係

家長有效的處理情緒方法

- 當情緒崩緊時，應先避免令衝突升溫，家長可先冷靜自己的情緒
- 視乎處境選擇暫時退出衝突 (Time-out)，如去洗手間洗臉、飲一杯水等



冷靜下

- 家長可適時在自己的社交圈子疏導情緒，知道及明白是有人了解自己
- 家長亦可接觸專業人士，如社工、臨床心理學家等等



找人傾訴

分散注意力

- 靜觀其變，調整心態，嘗試避免執著於當下的衝突
- 避免衝突並不代表壓抑，而是先容讓家長自己停下來，聆聽自己心聲，給予空間去接納自己的情緒



向伴侶發洩

- 夫妻在面對子女帶來的壓力時應共同處理，互相支援，避免互相指責
- 當遇到分歧時，可先找一個安靜的時間，彼此平心靜氣，聆聽對方的關注，共同以子女的好處著想



家長的情緒是 子女的一面鏡子



家長都是人，面對子女的情緒時受到影響亦正常不過。

但若家長在子女面前爆發情緒，會刺激到子女去學習家長的負面情緒及語言，導致「硬碰硬」的場面。

照顧情緒的好處



提升自我察覺，覺知到內在的情緒狀態

更有內在能力去盛載與年青子女溝通時雙方所出現的負面情緒



以身作則，讓子女學習有效之情緒管理方式



6A情緒管理小智慧



在面對親子衝突時，家長可嘗試用以下 6A 管理情緒，以達致更融洽的親子關係

Aware

對自己說：我感覺到焦慮，接著停頓五秒鐘

Acknowledge

我承認現時的親子關係中出現焦慮

Allow

我容許自己感到焦慮

Accept

我接納我感到難過，我願意跟焦慮更靠近一點

Action

如果覺知到憤怒，找個無人的地方就大叫一聲「呀！」
如果難過，就試著深呼吸

Appreciate

真正的欣賞自己，給自己正能量

參考資料：親子天下