

家長如何照顧自己的情緒

作為家長，我們的情緒無時無刻都與孩子的情緒互相影響、牽引。

如何能夠在孩子的行為表現不似預期時，仍能保持情理兼備、不讓負面思想、情緒沖昏頭腦？

不如，嘗試從照顧自己的情緒開始。



試想像以下情境：

孩子又在進餐、做功課時表現極不專注，多次離開座位，無論身為父母的我們如何威逼利誘、軟硬兼施都徒勞無功，你慣常會如何處理？會有怎樣的想法和心情？

你會憤怒？沮喪？會不知所措、或感到自責？在回應孩子的問題之前，你願意嘗試先照顧自己的心情嗎？

覺察自己的身、心狀況

1. 容讓自己可以「停一停」
2. 嘗試把注意力放在呼吸之上，留意空氣流入身體的感覺，身體呼出空氣時的變化，重覆三次或以上
3. 覺察此時此刻，身體給予我們甚麼訊息？心情是怎樣的？事情為我們帶來甚麼意義？
4. 好好關顧自己的心情，才有力量處理孩子的事情

先處理心情，後處理事情



接納自己的狀態 與限制

當我們能覺察自己的需要，讓我們嘗試接納此時此刻的自己、原原本本的自己，再嘗試接納我們的孩子。

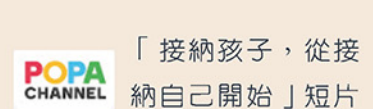
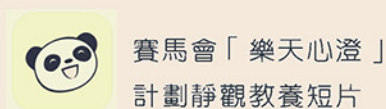
接納十式

1. 接納能幫助我們建立安全感和自我價值
2. 每人都有自己的限制，包括孩子、配偶和自己
3. 接納就是善待自己和孩子
4. 接受自己無法改變的事實，放下對自己不太重要的事情
5. 坦然接受自己有負面的想法和情緒，告訴自己「會過去的」
6. 接納自己有不同的情緒，好好處理後才有心力處理孩子和事情
7. 此時此刻的自己就是這樣子，已經盡力，欣賞自己所付出的
8. 改變需要時間，容許多一點時間去改變
9. 生命中每個經歷都是構成個人生命故事的點滴
10. 不如意的事總會過去，接納此時此刻，活在當下

作出合適的選擇

當我們持續練習留意及理解自己的身、心狀態，我們對自己情緒起伏的敏感度將能逐漸提升，然後你可以選擇對不如意的情況有更合適的回應，例如：

1. 拒絕讓憤怒支配你的行為，給予自己「停一停」的空間，暫時遠離牽動情緒的環境，並容讓自己有空間聽聽內心真正的需要。
2. 嘗試向孩子表達自己的感受，如：「媽媽感到失望/受傷」，或自己的需要，如：「媽媽需要尊重/需要孩子的理解」。這種「非暴力」的表達方式，不旨在怪責對方或是即時解決問題，而是向孩子坦誠自己的感受與心意，跟孩子連結，亦有助他們一同學習更善意的表達。



資源分享



如有疑問，歡迎聯絡班主任安排與駐校社工了解更多！