

家長刊物

青少年服務「加·心·思」計劃

活出自在心天地

家庭寶庫

第二期

家長也要Me Time !



子女學業出現倒退！



子女識唔到朋友！



子女成日掛住打機！



排山倒海的工作！



自身遇到的難處！



如何與子女維持親和關係！

各位家長有上述的困擾嗎？是的，家長除了有自身的煩惱外，同時亦要處理子女不同的問題，令自己的壓力幾何級數地上升。今期「家庭寶庫」會和大家分享什麼是「過份擔心」的行為，拆解一些管教上的「炸彈」。到底養兒一百歲，是否真的要長憂九十九呢？最後，今期亦會介紹一些自我照顧的方法，提醒家長們在壓力中必須「充電」，找回你們的Me time，維持有效的抗逆力！

緊張父母溫度計

溫度越高代表緊張程度越大

100°F



每天不自覺地監視子女在社交媒體的活動

75°F



時刻監察並限制子女的日常生活 (例: 經常管制外出服飾、每日開支)

50°F



對於學校打來的電話馬上感到焦慮或驚恐

35°F



容易為子女的成績感到異常的不開心

20°F



每天反覆檢查子女所有的功課和書包



這些行為除了為自己帶來沉重的壓力外，亦不利於子女的獨立成長。家長可
聯絡
學校社工探討解決辦法。

迷思與拆解 社會上的論述會為父母帶來一定程度的壓力



養不教，父（母）之過？

作為父母，需要為子女的
錯失負上所有責任嗎？

成長的過程總會有得有失，偶有錯失是在所難免的。這不一定是父母的責任；父母亦不需過份自責。

- 應檢討在管教上須調整及改善的部份
- 這是與子女一同討論怎樣避免事情再次發生的好時機

子女的成功才是
父母的成功嗎？

「成功」是很難定義的，父母避免將自己的想法和價值觀「強加」於子女身上。

- 每個人的人生都不同，應考慮子女的個人特性、興趣，讓他們發展潛能
- 別讓「父母的虛榮心」成為自己的盲點
- 子女有個人「成功之路」的進度和步伐



子女成功 = 我的成功？

父母必須要替子女的
所有事操心嗎？

- 子女需要空間，家長可以適切地放手讓他們作一些決策；有需要時可以與子女檢討
- 可按子女的能力，逐步讓他們管理自己的事，如學業，朋友關係和升學就業路向等事情
- 讓子女決策是讓他們成長的一大步，有助他們自主獨立



養兒一百歲，長憂九十九？

對！家長也要ME-TIME



室內瑜珈 靜觀練習

透過肌肉放鬆及呼吸練習，讓自己疲倦的身體舒緩和精神放鬆



小手工製作班/興趣小組

可參加坊間的小組，讓自己放鬆之餘，還能帶來新鮮感及滿足感



慢跑



跳繩

適當的運動量帶來「快樂物質」 - 安多酚，能讓負面情緒消散

自我照顧大挑戰：每天30分鐘的ME TIME

ME TIME是要讓自己在百忙的生活中靜下來，給予個人休息的空間。如以上推介未適合你，有時一個人聽音樂，逛逛喜歡的商舖也可以重拾平靜的心境；重點是將有關養育子女的煩惱放下30分鐘，找回真正屬於自己的時間。