

四、輕鬆舒暢來度過



管理子女的行為時，你是否常常有負面情緒？又曾否不自覺地以負面的說話和態度回應子女，甚至作出打罵；但在情緒發洩過後，又會感到內疚或後悔？**任由擔憂、憤怒、煩惱、挫敗、失望等負面的感覺累積，我們的情緒早晚會超出負荷。**情緒如果經常處於繃緊狀態，亦會影響與家人的關係。**各位家長在照顧子女時，別忘了要照顧自己身心靈的需要！**如能多學一招半式**覺察自己的情緒需要**，適時紓解壓力，**管教孩子會更得心應手。**

1

覺察想法、身體反應及情緒

我永遠都無可能教得好小朋友！

仔仔一定是故意把我激怒！

災難化

妄下判斷

- 留意自己的想法，是正面還是負面的？有沒有被心中的假設或**不合理的思想**影響？
- 留意自己**身體哪個部位出現反應**。出現甚麼反應？

例子：心跳加快、呼吸急促、聲線提高、肌肉繃緊、面頰熱燙和發紅、流汗、胸悶、顫抖……



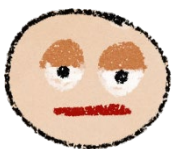
如果你身體反應愈多，背後代表的是你潛藏的負面情緒愈多……

- 留意自己出現了甚麼負面情緒。**給情緒命名**，了解自己現在的**心理狀況**。



憤怒、生氣

沉悶



煩惱、挫敗、洩氣、失望



妒忌



害怕、無助、擔心

不耐煩、討厭



尷尬、羞愧

困惑



難過、傷心、委屈

震驚



壓抑的負面情緒會影響我們身心健康，所以我們需要學習照顧自己身心靈！



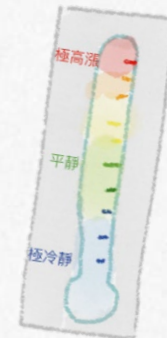
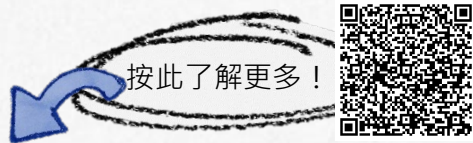
2

接納及疏導情緒

- **深呼吸**，注意着自己的每一呼和每一吸，**把注意力帶回到自己的當下**。深呼吸時心中慢慢默念數字，平復心跳及呼吸的頻率，盡量放鬆身體。



- **允許自己的負面情緒在心中像沙子一樣自動沉澱**。嘗試不要抗拒、不要否認或批判自己的負面情緒。告訴自己，**負面情緒其實是很自然的事情**。



- 利用「[情緒溫度計](#)」檢視自己的情緒狀態，**找出適合自己的方法表達和疏導情緒**。

3

積極正面，投入生活

- 平衡生活，**注重身心靈健康**，提升生活管理質素。
- 與家人、朋友正面交流，**建立親密及互信的關係**。
- **聚焦在自己正面的個人特質**，多讚賞自己的個人強項，肯定自己的付出。
- **為自己訂立有意義、可達到的目標**。



「暑假樂悠悠 做好計劃不用愁」協助有注意力不足/過度活躍症的兒童善用暑假

以下是一些維持身心靈健康的活動，家長可從中挑選一些適合自己的活動來嘗試。



按此了解更多！

- [維持健康生活模式](#)，如
 - 保持健康的飲食習慣
 - 適量運動
 - 優質的睡眠及休息時間
- 發展個人興趣：跑步、打球、繪畫、玩樂器
- 慢活，放慢生活的節奏



身

心

社

靈

- 運用自我提醒語句，肯定及讚賞自己的付出，接納自己的不足
- 正面表達自己的情緒（如說 / 寫 / 畫出來）
- 快樂/感恩日記本：紀錄每天令自己開心/感恩的 3 件事
- 出現負面情緒時，分散注意力，例如去喝水、洗臉、聽音樂
- [鬆弛運動](#)：如肌肉鬆弛練習、腹式呼吸法、意象鬆弛法

按此了解更多！



- 主動找信任的人傾訴
- 當情緒出現困擾，勇於求助，尋找[社區資源](#)
- 參與義工活動，助人自助
- 與朋友聚會、外出活動
- 享受與家人相處的時光：一起看電視或動畫、一起做運動、一起玩桌上遊戲

按此了解更多！



按此了解更多！

- 安排屬於自己的獨處時間(Me-Time)，給自己一段安靜的時間
- 到戶外散散步，欣賞大自然景色(如日落/日出)，呼吸新鮮空氣
- 在家閉目養神、靜坐冥想
- [靜觀練習](#)
- 自我反思，尋找人生價值