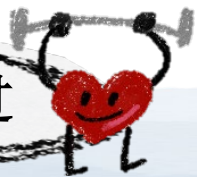


四、轻松舒畅来度过



管理子女的行为时，你是否常常有负面情绪？又曾否不自觉地以负面的说话和态度回应子女，甚至作出打骂；但在情绪发泄过后，又会感到内疚或后悔？**任由担忧、愤怒、烦恼、挫败、失望等负面的感觉累积，我们的情绪早晚会超出负荷。**情绪如果经常处于绷紧状态，亦会影响与家人的关系。**各位家长在照顾子女时，别忘了要照顾自己身心灵的需要！**如能多学一招半式**觉察自己的情绪需要**，适时纾解压力，**管教孩子会更得心应手。**

1

觉察想法、身体反应及情绪

灾难化

我永远都不可能教得好小朋友！

仔仔一定是故意把我激怒！

妄下判断

- 留意自己的想法，是正面还是负面的？有没有被心中的假设或**不合理的思想**影响？
- 留意自己**身体哪个部位出现反应**。出现甚么反应？

例子：心跳加快、呼吸急促、声线提高、肌肉绷紧、面颊热烫和发红、流汗、胸闷、颤抖……



如果你身体反应愈多，背后代表的是你潜藏的负面情绪愈多……

- 留意自己出现了甚么负面情绪。**给情绪命名**，了解自己现在的**心理状况**。



愤怒、生气



沉闷



烦恼、挫败、泄气、失望



妒忌



害怕、无助、担心



不耐烦、讨厌



尴尬、羞愧



困惑



难过、伤心、委屈



震惊



压抑的负面情绪会影响我们身心健康，所以我们需要学习照顾自己身心灵！

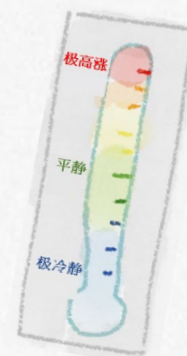
2

接纳及疏导情绪

- **深呼吸**，注意着自己的每一呼和每一吸，**把注意力带回到自己的当下**。深呼吸时心中慢慢默念数字，平复心跳及呼吸的频率，尽量放松身体。



- **允许自己的负面情绪在心中像沙子一样自动沉淀**。尝试不要抗拒、不要否认或批判自己的负面情绪。告诉自己，**负面情绪其实是很自然的事情**。



- 利用「[情绪温度计](#)」检视自己的情绪状态，**找出适合自己的方法表达和疏导情绪**。

3

积极正面，投入生活

- 平衡生活，**注重身心灵健康**，提升生活管理质素。
- 与家人、朋友正面交流，**建立亲密及互信的关系**。
- **聚焦在自己正面的个人特质**，多赞赏自己的个人强项，肯定自己的付出。
- **为自己订立有意义、可达到的目标**。



「暑假乐悠悠 做好计划不用愁」协助有注意力不足/过度活跃症的儿童善用暑假

以下是一些维持身心灵健康的活动，家长可从中挑选一些适合自己的活动来尝试。



按此了解更多!

- [维持健康生活模式](#)，如
 - 保持健康的饮食习惯
 - 适量运动
 - 优质的睡眠及休息时间
- 发展个人兴趣：跑步、打球、绘画、玩乐器
- 慢活，放慢生活的节奏



身

心

社

灵

- 运用自我提醒语句，肯定及赞赏自己的付出，接纳自己的不足
- 正面表达自己的情绪（如说 / 写 / 画出来）
- 快乐/感恩日记本：纪录每天令自己开心/感恩的 3 件事
- 出现负面情绪时，分散注意力，例如去喝水、洗脸、听音乐
- [松弛运动](#)：如肌肉松弛练习、腹式呼吸法、意象松弛法



按此了解更多!

- 主动找信任的人倾诉
- 当情绪出现困扰，勇于求助，寻找[社区资源](#)
- 参与义工活动，助人自助
- 与朋友聚会、外出活动
- 享受与家人相处的时光：一起看电视或动画、一起做运动、一起玩桌上游戏

按此了解更多!



按此了解更多!

- 安排属于自己的独处时间(Me-Time)，给自己一段安静的时间
- 到户外散散步，欣赏大自然景色(如日落/日出)，呼吸新鲜空气
- 在家闭目养神、静坐冥想
- [静观练习](#)
- 自我反思，寻找人生价值