



# 晴空計劃：如何舒緩家長管教壓力

## 家長講座筆記(1)

### 壓力感如何影響家長角色

1. 容易失去忍耐力和集中力
2. 脾氣容易急躁
3. 身心容易疲累，或產生疾病
4. 減少對子女的關注和欣賞
5. 加劇親子衝突

### 管教壓力源頭

1. 父母工作壓力大，沒有適當的舒發途徑
2. 對幼兒發展階段認知不足，造成錯誤期望
3. 非理性思想
4. 管教方法不一
5. 個人情緒 / 身體狀況
6. 孩子成長需要

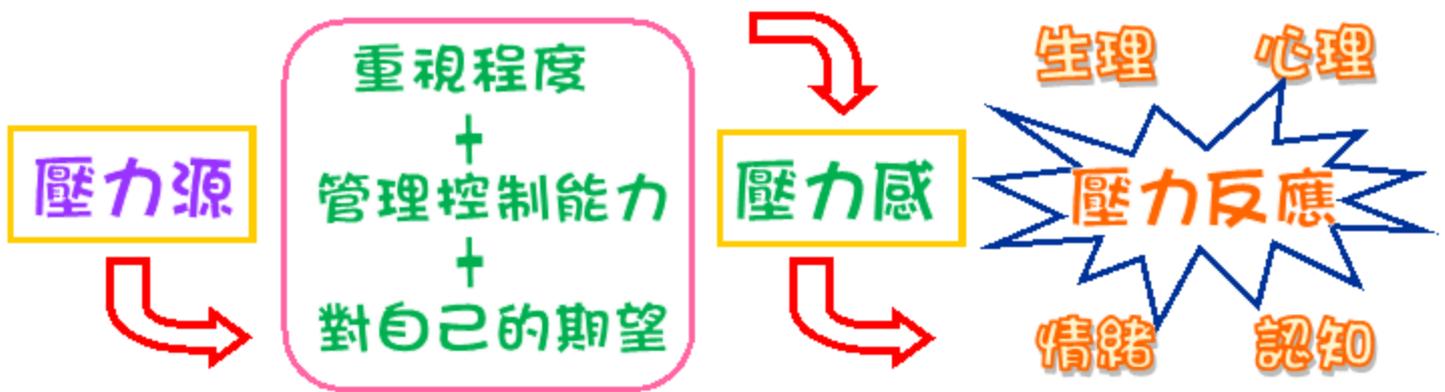


# 晴空計劃：如何舒緩家長管教壓力

## 家長講座筆記(2)

### 處理管教壓力基本法

1. 更新思想（建立正面的價值觀）
2. 控制壓力源
3. 處理壓力感



### 處理壓力感

1. 尋找壓力宣泄途徑
2. 肌肉鬆弛法
3. 給自己空間和時間
4. 主動分享感受
5. 尋找同路人

參考資料：《壓力變動力》教育局