

11 Oct 2016 明報

家長教室：陪子女溫測驗 撈到爆煲！ 五常法擊退管教壓力



圖 6 之 1 - 易有摩擦——測驗、考試最容易成為家長與子女摩擦的源頭，並容易 (圖: CreativImages@iStockphoto)



何謂五常法

- 常留意身體警號
- 常自我勸導
- 常自我反問
- 常分散注意力
- 常寫「聰明卡」

【明報專訊】天下無不愛惜子女的父母，惟面對測驗、考試「大怪獸」襲來，平日溫柔如兔的家長也隨時變成噴火龍，日夜咆哮甚至「手起掌落」。據防止虐待兒童會前線社工透露，5月和10月的考試高峰期，該會的求助熱線尤其繁忙，大部分是陪太子／公主讀書的父母，因壓力爆煲而情緒失控。為免損害親子關係，社工建議家長平日多操練「五常法」，幫助自己建立正向的管教態度。

文：沈雅詩

圖：劉焯陶、資料圖片、受訪者提供、Creativalmages@iStockphoto

相信不少家長都遇過子女溫書「遊魂」、「拖拖拉拉」。看着時間一分一秒逝去，眼前還有一大疊未溫習好的書本，家長的腎上腺素分泌開始逐漸飆升，隨之而來的連串反應，就是提高嗓子、拍枱拍椅、辱罵甚至體罰小朋友。

5月10月最多家長情緒受困

防止虐待兒童會註冊社工鄭慧玲（**Kennis**）表示，現今社會對孩子的學業成績要求很高，不論是全職或雙職媽媽都不易做，「全職媽媽沒有收工時間，由天光忙到天黑，既要處理家務，又要督促子女做功課，倘若得不到另一半的體諒和幫助，擔子很重；雙職媽媽亦有難處，放工後，要在有限的時間內替孩子檢查功課兼溫習，急促的節奏也容易令人脾氣暴躁」。

別以為只有基層家庭，才有管教子女的問題，**Kennis**指出，不少高教育水平的家長，同樣遇到困難，「他們對子女的要求亦高，期望下一代在學業上也有好成績，每當事與願違時，家長便會感到困惑、勞氣」。

易墮思想陷阱 凡事「災難化」

常言道「養兒一百歲，長憂九十九」，該會另一位註冊社工黃敏琪（**Manki**）指出，父母之所以經常憂心忡忡，出現負面情緒，皆因他們很容易墮入思想陷阱，化身成為「災難星」、「妄想鬼」，把事情無限放大。她舉例：「曾有家長對我說，試過孩子放學遲了回家，便聯想到他在街上踱躑，這就很易被黑社會招攬，可能會被引誘參與販毒，那就前途盡毀。」事實上，一切都是家長憑空想像。正因為慣常把事情「災難化」，也導致他們會把子女標籤成為世界上「最差」、「最曳」、「最難教」。

每日15分鐘「惜自己」

平日在管教上已感無力的家長，碰上測驗、考試期便更容易「擦槍走火」。因此，**Manki**建議家長，多運用「五常法」來提醒自己控制情緒。

第一法：常留意身體警號

不少家長在爆煲前，都未有察覺自己身體原來早已發出警號，可能是手心冒汗、心跳加速、頭痛、胃痛、失眠等。當家長對自己的生理反應敏感，知道這意味着會隨時情緒失控時，至少還有機會「煞掣」。

第二法：常自我勸導

當家長察覺情緒已到達臨界點、一觸即發時，便要在腦海中不斷重複「冷靜些」、「別再去想」等語句，幫助自己把高漲的情緒降溫。

第三法：常自我反問

鼓勵家長多反問自己「當其他家長遇到同一景況，他們的反應都跟我一樣嗎？」、「我可不可以從正面角度去看這件事呢？」，期望家長換個角度，其實事情未必如想像般糟糕。

第四法：常分散注意力

分散注意力，用什麼方法也沒有所謂，哪管是去飲杯水、洗個臉、外出散步、找朋友傾訴，甚至是下廚等；最重要是家長認為，這個方法最能夠幫助自己分散注意力。

第五法：常寫「聰明卡」
把認為可支撐自己的人生金句，寫在「聰明卡」上，並放在如錢包內等經常接觸得到的地方；又或者使用有鼓勵意思的圖畫，當作手機的桌面牆紙，使自己時刻看見，為生命注入正能量。此外，**Kennis** 亦鼓勵家長要學習多讚賞自己。「家長是一份長年無休的終身職業，你沒有『走佬』，仍然用心照顧家庭，這份堅持，已經值得讚賞。試問一個連自己優點都看不到、不懂得讚賞自己的家長，又何來看到小朋友的優點、曉得讚賞他呢？」

兩位社工皆異口同聲勸勉家長，既然測驗、考試這隻「大怪獸」，並非可一朝擊退，家長更要放輕鬆去打這場持久戰，「我們見到太多家長，壓力都源自把所有時間、精力投放在家庭、孩子身上，完全無空間去關顧自己。不想情緒崩潰，最終破壞親子關係，家長一定要先愛惜自己，每天至少撥 15 分鐘給自己去放鬆心情，享受片刻的寧靜」。

防止虐待兒童會設有「放晴護兒坊」計劃，轄下有不同小組，協助家長管理情緒。除上述技巧外，小組亦會要求家長在心平氣和時，寫一封給自己打氣的信，「社會會代他們保管這些信件，在適當時候，例如測考高峰期，我們便會把信件寄出，期望家長收到寫給自己的信時，可起到更大的提醒作用」。

「走出抑鬱 展現笑容」

家長情緒管理小組

對象：有抑鬱症徵狀或情緒困擾的家長

目的：紓緩面對管教子女的壓力和情緒，並建立支援及互助網絡

內容：認識情緒及正確表達情緒的技巧、學習正面及樂觀地管教子女的方法

主辦：防止虐待兒童會

查詢：2351 6060

Reference:

http://news2.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20161011/s00005/1476121834863