



給作為前線醫護人員
也是家中孩子爸爸/媽媽的您



照顧好自己
才可以好好照顧孩子

你可能因同時身兼前線醫護和家長的角色而感到壓力，因而忽略了關顧自己。若然不好好處理負面情緒，可能會影響你們的親子關係。



留意自己的情緒，
多關顧自己的需要



警號：

如果你或你身邊的人留意到你在管教孩子時...

- 明顯地較以往更容易煩躁和憤怒
- 甚至頻密地出現打鬧孩子的情況
- 睡眠、胃口、專注力及心情上有轉變



每當這些情緒警號出現時，
你可以嘗試以下的方法去為
自己的情緒降降溫：



- 飲一杯冰凍的水或
用凍水洗面



- 嘗試做放鬆練習



(例如：腹式呼吸法、意象鬆弛法)

- 在確保孩子的人身安全的情況下，
選擇暫時離開現場

(例如：

進入洗手間或自己的房間、
預先設下的冷靜區)



- 尋求另一半幫忙照顧孩子，
以分擔照顧和管教孩子的責任



- 定期預留你的專屬私人時間
(即使只有短短的

30分鐘的Me Time)，

做一些愉悅活動給自己減壓和打氣

(例如：帶氧運動、

享受一頓美味的下午茶)



- 預先寫下一些自我鼓勵的句子

(「我已經做得好好架啦!」、

「多欣賞自己和孩子」)，

並貼在當眼處，

提醒自己控制憤怒情緒



「家長要先管理好自己的情緒，

才有空間和智慧去處理

孩子的情緒和行為問題。」

如有需要，可以主動尋求專業人士的協助。

「心靈綠洲」電話 2300 8619