

## 要愛孩子 先要愛自己 3 招教你保持最佳心理狀態



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/upset-parent-little-boy-sitting-on-1427400476>

撰文：家庭動力兒童遊戲治療師  
婚姻及家庭治療師李慧芝

在現今的社會，父母要保持良好的身心狀態，確實不容易。筆者曾經接觸過很多家長，發現大部分父母所面對的困難，並非不了解孩子的感受和需要，也並非不知道自己的行為如何影響孩子，而是難以在孩子出現狀況時，仍能保持對孩子的信任和樂觀的態度。很多時候，父母擔心孩子的問題會持續和惡化，因而變得愈加焦急，並重複以無效的方法處理孩子的問題。

那麼，父母該如何保持最佳的心理狀況，面對管教子女的壓力和挑戰呢？以下幾點可供父母參考：

### 1. 對自己的壓力指數更敏感

父母也是人，所以都會有情緒低落或身心疲憊的時候。父母對自己精神狀態敏感的目的，在於提醒自己，要先好好照顧自己的需要。因為當父母在高度壓力的狀態下，難以有效地敏感和回應孩子的需要。反之，不適當的回應有可能會傷害孩子及破壞親子關係。

### 2. 善用資源，紓緩壓力

當父母感到有壓力時，應該盡量發掘和善用自己內在和外在的資源，調節自己的負面情緒。例如找家人或朋友傾訴、做一些能令自己放鬆的事情、找一些正向的思想和信念鼓勵自己等。目的在於令自己得到適當的休息，暫時紓緩壓

力。



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/asian-women-talking-home-1954789321>

### 3. 轉念，反思

假如父母的壓力持續及增加，便需要尋求專業的協助。有時候，這些壓力不止來自外在環境的影響。父母的自我價值、世界觀及對事物的看法，都會影響我們如何做父母。例如有些父母會擔心自己做得不夠好，未有盡到做父母的責任，結果不斷催促子女學習或參加活動，甚至當孩子出現壓力和負面情緒時，這些父母也無法有彈性地回應子女的需要。假如父母能意識及照顧到自己的感受和需要，便能避免自己的負面情緒影響至下一代。

因此，父母愛孩子，也得要先愛自己。只有父母健康快樂，孩子才能健康快樂地成長。