

「家長壓力有誰知？」

很多家長在管教上充滿壓力和無力感，曾有家長表示：「教仔仔係我人生最我已經用曬我所有嘅方法，但都無用，我可以點？」，這些經驗在不少家長的生活上出現，綜觀家長的壓力來源有以下方面：

- 對兒童發展階段認知不足，造成錯誤期望；
- 對孩子的優缺點未充分接納，引起與他人比較的壓力；
- 照顧者之間管教方式不一，感到溝通困難；
- 個人情緒、身體狀況或環境引起等壓力，没有得到適當的支援；
- 欠缺管教技巧，以至未能有效作出管教，親子關係破裂。

面對以上情況，家長實在難以從容地處理孩子的需要，有些更怪責並懷疑自己能否做一位好的父母，以致出現更多的無力感。建議在惡性循環開始之先，家長需要學習如何「減壓」。以下有一些「減壓」小技巧，讓各位家長能夠在管教當中找到出路。

1. **安排「ME TIME」**：所謂「ME TIME」，其實就是專屬於自己的獨處的時間。任何父母都需要學習平衡生活，不要將重心全放在家庭或子女之中，而是需要每日抽少許時間或空間給予自己，做一些自己喜歡的事。
2. **他人經驗只作參考，應因時制宜，調整合理的期望**：網絡世界太容易得到不同的育兒方法技巧，但這些方法則未必能完全運用在自身當中。因每個孩子都有自己的獨特性，我們需要多花一點時間觀察孩子的需要，整理各方經驗調整，從而尋找合適孩子的方式。
3. **與人分享及尋求資源**：如感壓力過大，情緒容易低落，可嘗試與朋友分享，或尋找專業人士協助，獲得情感支持，並能夠擴闊應付問題的角度。學習在社區內尋找不同的資源，例如周末托管服務等，令自己可以稍作休息，也不失為一個好方法。
4. **給予他/她充分的愛**：孩子不需要一個全能的父母，反而需要一個充滿愛的父母。作為丈夫/太太，也應該常向你的伴侶表達愛意，令對方感到付出有價值。因為充分的愛可以令到一個家庭多溝通、多欣賞、多接納，成就良好的關係。這才是減壓的良方，生活的動力。

世界上沒有完美的父母，鼓勵家長們要多欣賞及接納自己的不足，勇敢及有智慧地面對生活，這就是送給自己和家人最好的禮物！學習每天早上給予自己一個「ME TIME」，吃一頓豐富的早餐、或靜坐數分鐘，相信縱使壓力到來，我們仍能有足夠力量應對。

以上文章由聖公會澳門社會服務處提供