

全職媽媽要減壓

雙職媽媽既要上班又要照顧孩子，壓力肯定大；全職媽媽全心全意照顧家庭，壓力又有多大？

皆因失去Me Time

「壓力很大！」全職媽媽寶兒嘆氣，「整天留在家中煩這煩那，好鬱悶！」

「我百分百相信，你有體驗。」我說。

「你的家過千呎，家居佈置稱得上五星級舒適，還喊什麼鬱悶？」珍妮問寶兒。

「你以為我天天留在家中嘆世界？我做家務做到無停手，還要操心大小孩子的起居飲食。」寶兒說。

「小孩子當然要你操心，你說的

大孩子是你的丈夫吧，他還要你照顧？」我笑問。

「不過想深一層，日日留在家中打點一切，社交圈子縮窄，沒有了Me Time，也很難捱。」珍妮忽然轉軟同情寶兒。

八大徵狀 亮起警號

「失去Me Time，變相剝削了釋放鬱悶的空間，容易產生負面情緒。」我說。

「老實說，有時我會有一份無力感。」寶兒搖頭嘆氣。

「小心鬱出精神病。」珍妮說。

珍妮並非恫嚇，我提醒寶兒要注意壓力爆煲的警號：

一、忽然對事物失去興趣，包括一向的嗜好。

二、經常感到失落，對家人和家事過度擔憂。

三、身心疲累、肌肉繃緊、忽然肥胖或消瘦。

四、難集中精神、無法放鬆、易發怒易激動。

五、長期失眠或經常發噩夢，無法好好休息。

六、忽然感到悵惘和無助，自責做得不夠好。

七、不想見朋友，逃避正常社交，自我封閉。

八、失去自我價值，嚴重的更會萌輕生念頭。

「若果出現第八項，就要趕快尋求專家輔導。」我說。

八招紓壓 尋回自我

「有沒有方法自我紓解壓力？」珍妮問。

「當然有！」我說，「有專家提供了六大方法，很易做。」

一、就算多忙，也要給自己Me Time。

二、調節心態，享受與孩子相處時間。

三、每周和丈夫約會一次，傾訴心事。

四、與其他媽媽建立群組，互相打氣。

五、把標準調低，勿強迫做到一百分。

六、保持良好興趣，讓自己有小確幸。

「我還聽過兩招，有點搞笑但很奏效。」寶兒說。

一、不如意時可放聲大叫。

二、大字形攤在床上放空。

「是哪位專家教的？難道你試過？」我問寶兒。



爸媽想一想

- 1 事事為子女操心，是否過度憂心？
- 2 媽媽情緒失控，會不會影響子女？

親子話

事事追求完美，只會增添壓力，影響心情。媽媽沒有好心情，又怎能享受親子樂？

家長信箱

香橙老師 | 小學訓輔主任

問：

一天家中水喉長流，哥哥說是妹妹用後沒關，妹妹說是哥哥遺忘，當中有人說謊，家長應怎樣處理？

答：

香橙老師答：

- 憑着對孩子的認識，
- 孩子說謊時家長不難察覺。香橙老師不認識兩名孩子，就試着猜想事件會否是觀點與角度的差別，令兄妹都認為水長流不關自己的事。家長如果認為當刻適合重組事件，可以心平氣和，輪流發言回想事情的經過。

家長可安排兄妹輪流發言，鼓勵二人尊重對方安靜聆聽。家長也可多讓孩子先表達，遇到情節矛盾或不合理時也不急於批判。假如發現孩子口

兄妹各說各話 誰在說謊？

中的故事未盡合理，家長可以平心靜氣請子女澄清：「媽媽不太明白這個過程的次序，可否請多解釋一次？」到最後真的發現有人說謊，也未必需要即時拆穿。可以說：「兩位所說的內容有矛盾，我估有人可能不太記得清楚事情的經過。不如我們先停下來，如果兩位想起是自己漏關水喉，可以稍後告訴我。」給孩子下台階，能減低孩子承認過錯的阻力。

孩子說謊，背後多數有原因。有些孩子想保護自己品學兼優的形象，有些可能想避開責罰。因此，當孩子

勇於承認錯誤時，養育者的反應就會影響孩子下次坦白認錯的動力。舉個例，當妹妹承認沒關水喉，媽媽對妹妹的坦白表示欣賞，還是針對沒關水喉責備孩子，都會成為孩子下次會否選擇說謊的考慮。想孩子誠實，可多讓孩子經歷坦白比掩飾過錯感覺良好。

無論犯什麼錯，與其就已過去的事追究責任，不如多跟孩子展望將來，商討避免重犯過錯的方法。學習是過程，無論誰人都在每天犯錯，每天修正，孩子也是一樣。

*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：
tkpschools@gmail.com