

親子More天倫

| 家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

壓力與甜品

生活在充滿競爭的都市，誰人可以逃得過壓力？子女有壓力時，爸爸媽媽也會有壓力。

逆看壓力 就是甜品

「不知不覺，小波特已升上小學二年級了。時間過得真快，上次見他時還是個趣致的小胖胖，現在消瘦了很多。」楓兒對美芝說。

「疫情下，好久沒有約出來，現在再見面，就會覺得孩子大了很多。」美芝說。

「我也覺得小波特消瘦了很多。」我說，「孩子長高，消瘦也很自然，只要健健康康就好。」

「我和丈夫都有點擔心，小波特升上小學之後，就開始消瘦。」美芝嘆說，「可能是學習適應不來。」

「升小學都一年了，還適應不來？」楓兒問，「按常理，孩子的適應能力，應該比我們大人更高。」

「楓兒說的雖然沒錯，但去年疫下停課，打亂了學習常規，情況有點不同。」我分析。

「我們擔心小波特感受到很大壓力。」美芝嘆說。

「升學一定會遇到新挑戰，一下子適應不來，就會有壓力。」我說，「不過，壓力人人都有，不能逃避，要學習面對。」

「要孩子學習抗壓，是頭等難事。」美芝說。

「又未必！小孩子的學習能力和適應能力都不容低估。」我說，「況且，每次成功抗壓之後，自信心會更強大。」

「我同意，我們都是這樣建立起自信的。」楓兒說。

「兩位，受壓的英文是什麼？」我問。

「Stressed。」楓兒答。

「對！試試逐個英文字倒轉讀一篇。」我續說。

「D-E-S-S-E-R-T-S，desserts，即是甜品。好神奇啊！」美芝說，大家都笑了。

孩子壓力 三大來源

「孩子遇上壓力感到不快，爸爸媽媽也要認真對待。」楓兒說。

「幫孩子減壓，先要認清源頭。」我說，「一般而言，學生的壓力來自三方面：學業、社交和生活節奏。」

「學業方面，一定是擔心功課多、課本深，追不上進度。」楓兒說。

「對！至於社交，多數是害怕交不到合得來的好朋友。」我說。

「小波特面對新朋友，都會害羞和緊張。」美芝嘆說。

「如果是這樣，就要做工夫了。」楓兒說，「要引導他講出害怕什麼，還要耐心開解，讓他慢慢拋開恐懼，接受外界。」

「楓兒說得對！建立好的人際關係，是人生很重要的一課，當孩子有了談得來、可信賴的好朋友時，自然會互相扶持，一起成長。」我說。

四大妙法 輕鬆紓壓

「怎樣為孩子減壓？」美芝問。

「綜合不同專業意見，有四種方法比較簡單又有效。」我說，「第一種是運動減壓法。」



「運動可以令人放鬆心情，大人小朋友都合用。」楓兒說。

「既可強健體魄，又可放空腦袋，一舉兩得。」我笑說。

「聽說深呼吸也很有用。」美芝說。

「正是我想說的第二種。把雙手放在腹部，合上眼，慢慢深呼吸，連續做。」我說。

「我感到不暢快時，也會做深呼吸。」楓兒說。

「第三種是分享減壓法。家長不要只顧着問子女功課做好未，應該多抽時間，跟子女多聊天，讓他們感受到關懷。」我說，「最後一種是飲食減壓法，專家建議要多吃蔬菜，葉酸和維他命可以補充消耗和帶來愉快感覺。不過，要注意均衡飲食，不可偏食。」

爸媽想一想

- 1 睡眠不足，作息不定，也會加劇壓力麼？
- 2 為教導子女而勞氣，爸媽可以怎樣減壓？
- 3 孩子跟同學吵吵鬧鬧，是不是社交障礙？

親子話

運動和談心都有效減壓，親子做運動，邊做邊聊天，自然是最佳的減壓法。

貓爸與小貓

| 貓爸

限機令

小貓：爸B，今晚可不可以上網打下機？

貓爸：同邊個玩？小心誤交損友。

小貓：我係同堂細佬打啫，唔使驚。

貓爸：玩一陣好了，成日玩，好易沉迷。

小貓：知喇，放假先玩一陣啫！

貓爸：並非爸B專制，是為你們好。小貓知不知最近內地發出了一項「限機令」。

小貓：未聽過啫！

貓爸：是國家新聞出版署上月底發出的通知，全名叫

《關於進一步嚴格管理切實防止未成年人沉迷網絡遊戲的通知》。

小貓：嘩！個名咁長，似乎是針對管制未成年人。

貓爸：是保障未成年人才對。條文規定，所有網絡遊戲企業，只可在周五、六、日和法定假日晚上八至九時，向未成年人提供網絡遊戲服務。

小貓：太嚴厲吧！

貓爸：不嚴，爸B都想照樣實施。

小貓：哈哈，現在正好是星期六晚上八點，即是可以打。

貓爸：講開又講，內地最近還推出一項教育雙減指引，都是保障學童的措施。

小貓：減什麼？是不是減學費和交通費？

貓爸：是減輕學生功課和減少校外培訓負擔。

小貓：嘩！簡直是德政。

貓爸：之但係減少校外培訓負擔，掀起了一場教育產業大風暴。

小貓：減少培訓班，都會影響咁大？

貓爸：所謂校外培訓負擔，即是香港一般叫的補習。你話影響大唔大？