



在壓力下的育兒技巧

# 照顧好自己

照顧好自己，才可以更好地照顧孩子。

## 1 你並不孤單

請記住，世界各地的父母都會有和你一樣的擔憂和疑慮。與了解你的人談及您的感受，並且亦傾聽他們的憂慮。請記住，有些社交媒體會裏的內容會增加焦慮感，因此您可嘗試限制用電話的時間。

## 2 休息一下

讓自己有機會在孩子入睡的時候放鬆下。做一些您覺得享受的活動（例如讀書或學習新技能），或者只是簡簡單單放鬆一下。

## 3 用心聆聽

您的孩子向您尋求支持和認可。可以問下他們的生活狀況，聽他們說些什麼，了解他們的感覺並提供安慰。

## 4 一分鐘放鬆

當您感到壓力時，可以跟隨以下簡單步驟：

### 1 準備

- 找一個舒適的坐姿，雙腳平放在地板上，手放在膝蓋上
- 如果你想，可以閉上眼睛

### 2 注意

- 留意當時的想法-您的想法是消極還是積極？
- 注意所經歷的情緒-您可能感到悲傷，恐懼或憤怒
- 注意身體的狀況-您感到不舒服還是緊張？

### 3 呼吸

- 聆聽你的呼吸聲-您可以將一隻手放在肚子上，每次吸氣和呼氣時都會感覺到它的起伏
- 對自己說一些令人放心的說話，可能會舒暢點
- 繼續聆聽你的呼吸，讓自己放鬆

### 4 反思

- 當您準備好繼續自己這天時，請開始留意身體的感覺並適應周圍的聲音
- 想一想，您現在的感覺-這與放鬆活動開始時的感覺有所不同嗎？

當您感到沮喪或不知所措時，您可能會發現這一分鐘的放鬆活動特別有幫助。當您的孩子行為不當時，您可以已一種平靜的方式處理這種情況。請記住，深呼吸可以對您的情緒產生莫大幫助。

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的  
育兒建議



研究

