

每月一篇

抗疫情緒

抗疫時間漫長，近日學校又再暫停面授課堂，家長想必又要花盡心思為孩子安排在家日程。對於不用上班的家長來說，需要近乎二十四小時在家與孩子相處容易產生磨擦；對於要上班的家長，要安排人手照顧在家孩子也是不容易。加上要熟習網上學習軟件、關顧子女的學習等等。面對種種問題，家長們你是如何調節和處理自己的壓力和情緒呢？

人在面對壓力時會容易出現一些思想陷阱。例如：「現時疫情這麼嚴重，當孩子/我一脫下口罩就會染病。」、「孩子停課就學不到知識，將來就很難入到好的小學，前途一片黑暗。」等。持續將事情不合理地無限放大，有可能會影響日常生活。

以下介紹「五常法」讓大家避免陷入思想陷阱或鑽牛角尖。

一、常留意身體的警告訊號

留意身體出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中等。這時便要留意自己是否陷入思想陷阱。

二、常喚停負面思想

當腦海中出現負面思想時，我們便容易越鑽越深入牛角尖，我們需要提醒自己要停止負面的想法。透過飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以選用一些對自己有提醒作用的金句，如「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」

三、常自我反問

透過反問來幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。例如：「事情是否真的如我想般嚴重呢？我是否誇大了事情的嚴重性？」、「其他人有沒有責任呢？是不是一定與我有關？沒有我就不能成事？」

四、常分散注意力

當陷入思想陷阱時，注意力會放在了負面想法當中。我們可以做一些自己覺得輕鬆的事，去分散對負面想法的注意力，例如：外出散步、看書、唱歌、做手工、觀看電影、找人傾訴等。

五、常備聰明咕

日常生活中，我們可以準備一些正面／鼓勵性的金句並寫在紙卡上（即聰明卡）隨身帶備。當感到被負面情緒困擾時，可以取出聰明卡為自己打氣，讓自己稍為放鬆。「我不能改變疫情的發展，但我可以轉變自己的心情。」、「生活中的每個美好時刻，都值得我去享受。」、「無論遇到什麼困難也要有信心和用心教導子女。」

如果負面情緒持續或不停出現異常的行為，可以考慮諮詢專業人士。在此期間，如有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與本人或琪琪姑娘聯絡。

祝身體健康！聖誕快樂！新年進步！

駐幼稚園社工 黃少婷姑娘
2020 年 12 月