



在壓力下的育兒技巧

處理憤怒情緒的建議

憤怒是人類的自然反應，尤其是在面對壓力的情況下。然而，盡力保持冷靜是非常重要的。透過尋找正面的方法去處理負面情緒，你便能確保子女能夠在任何時候都感受到被愛及被支持。

● 了解你的憤怒觸發點

想一想是什麼觸發你的怒氣？是有特定的經歷或情況觸發嗎？當了解自己為什麼生氣或感到壓力的時候，你就能夠找到方法去避免這些情況發生。

例如：如果你在疲倦或飢餓時容易生氣，請嘗試每晚保持充足的睡眠和適當的飲食習慣。可以的話，就讓自己和使你生氣的情況或事情保持一定距離。走進另一個房間或外出走走10分鐘，為自己製造一個穩定情緒的空間。

如果你因為寶寶不停哭泣而感到生氣，可以將它們放在嬰兒床等安全的地方一會，並讓自己休息片刻。請記著每隔5至10分鐘要回去看望一下寶寶。

● 好好照顧自己

- 以積極的方式處理憤怒情緒並為孩子樹立一個好榜樣，幫助他們感受到受保護和有安全感
- 跟朋友、家人和其他任何可以提供支援的人傾談 — 因為跟其他人有聯繫和被鼓勵是很重要的
- 反思一下讓你感到新奇的事物，並嘗試從經驗中學習。如果再次發生，這可以幫助你處理類似的情況情況

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

