

溫馨家庭 用心經營

「喺公司已經要面對排山倒海嘅工作。返到屋企原本可以安安靜靜咁休息。哎，點知老婆又喺度嘍嘍叨叨，個仔又話極都唔聽。喺公司忙，返到屋企仲忙！……」



「收」 工返到屋企，第一件事就開仔，其實我都唔想！但返到去見佢又未做完功課又喺度睇電視，真係火都嚟埋。跟住老公返到嚟又冷冷淡淡，成日屋企都好似個雪櫃咁，一啲家庭溫暖都有！」

大家會否覺得似曾相識，經常發生在自己或朋友身上？家庭本應是一個暖爐及冷氣機的混合機。冷的時候為我們帶來溫暖；「熨」的時候為我們「消消氣」。可是現今生活逼人，壓力從四面八方而來，令不少家庭關係陷入矛盾的局面。焦慮、挫敗、憤怒、失望及空虛的情緒密密籠罩著整個家庭。要希望改善這情況，及早讓情緒得以適當地舒緩及正面地處理，以下是一些實用貼士為大家提供一點啟示。

個人情緒篇

- 1. 不要將工作壓力帶回家**——工作壓力大有時的确令人喘不過氣來。但若把工作壓力帶來的負面情緒帶回家，只會令壓力增加。同時亦會影響子女及夫妻間的關係。可嘗試在回家前到附近公園或商場逛逛，簡單檢討一日的工作，然後給它劃上句號。又或相約知心同事或好友短聚，把心中的鬱結痛痛快快的傾訴出來，然後回家。要緊記：家中還有很多開心、快樂的事等待你去發掘及享受。不要因工作關係而影響與家人相處的質素。
- 2. 平息怒氣**——「看見滿屋都是玩具，我就再不能控制自己了，你叫我怎可處之泰然？」面對這種情況，憤怒也是正常的情緒反應。可是我們可曾想過為何憤怒？憤怒背後的真正動機又是甚麼？其實也不過是想子女能夠懂得自動自覺收拾地方吧！但捫心自問，帶著這種憤怒的情緒能否鼓勵子女與自己合作呢？正確的做法是首先要平息怒氣，然後再用適當的方法施教，這樣才能促進與子女的溝通，以達成彼此尊重的合作關係。平息怒氣的方法包括：
 - 離開怒火爆發的現場，例如可以到洗手間洗洗面；
 - 做5次深而長的呼吸；
 - 將注意力轉移，如先做一些令自己愉快的事。

Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事件壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org

親子篇

- 1. 態度溫和，語句正面**——表達時要保持溫和的態度，並多使用正面的詞語，避免一些如「你不要……」、「你不應該……」、「你真無腦」等批判性字眼，這樣可減低孩子對你的防衛。另一方面又能訓練及鼓勵孩子以相同的態度與你溝通。
- 2. 信息要清晰易明**——孩子分析信息的能力與成人有異。所以當要求孩子做事時，信息亦要簡單、直接，按部就班，並要在孩子能力範圍以內。避免一些冗長而複雜的指示。如要避免說：「你先把自己的衣服摺好，然後把玩具放回原位。要記得把毛衣拿出来洗滌，還要幫妹妹……」
- 3. 「不」作解釋是大忌**——對孩子說「不」時，應向孩子簡單地說明理由或給予孩子其他選擇。否則孩子只會向父母的「不」看作是專橫及不尊重的表現，最後導致關係疏離，令溝通更加吃力。
- 4. 賞罰分明**——應對孩子的行為制定獎罰分明的制度。讓孩子明白對自己行為負責的重要。但切記獎罰的規則，必須先與孩子商量，達成共識及持之以恆。否則只會令孩子無所適從，對父母的信任亦大打折扣。

夫妻關係篇

- 1. 多用身體語言**——沉默有時的確像利器一樣，在夫妻間造成一道裂縫，但若能用說話以外的身體語言，則能破冰而行，令夫妻關係更加融洽。一個關懷的眼神，一個微笑，一個擁抱，或深深一吻，能勝過萬語千言，更具體更有力地建立一段溫馨且長久的關係。
- 2. 多欣賞，少埋怨**——在婚姻生活中，少不免會對對方有一點抱怨。但如果能化對方的缺點為優點，你就會發掘到更多漂亮的地方。例如對方的脾氣=老實直接，斤斤計較=精打細算，粗心大意=隨和要被你照顧。要緊記，常常欣賞自己及對方在這段婚姻中所作出的選擇及承諾。
- 3. 建立共同興趣**——要適當地紓壓及建立融洽的家庭生活，培養共同的興趣往往是關鍵。一些適合一家大小的興趣如行山、踏單車，又或飼養小寵物等，既能調劑生活，又能促進彼此間的合作及溝通，令家庭生活更融洽，更美滿。