**小学家长教育资源套**

**压力爆煲点算好？**

**如何处理亲职压力？**

**思想陷阱工作纸**

**目的：**协助家长认清思想陷阱，并练习运用正面思维去打击这些负面想法。

**活动时间：**约10 分钟

**内容指示：** 思想陷阱是我们对现实或将来的想法。这些想法并不一定真实或准确，但会令我们产生强烈的负面情绪或感到很大压力。常见的思想陷阱有：

* 大难临头：自己或子女做错一件事，家长就觉得会出现极严重的后果。
* 过份延伸：家长因为自己或子女在一方面做得不好，就觉得自己或子女在其他方面都会做得不好。
* 停止时间：家长觉得自己或子女现在做得不好，将来都不会做得好。
* 未卜先知：家长没有试过就肯定某个方法没有用。
* 完美主义：自己或子女的整体表现不差，但家长就经常会记挂那些可以再进步的地方。
* 独揽上身：家长觉得自己一个人要为子女的成长负上全部责任。

你能分辨以下的负面想法所造成的思想陷阱吗？你能运用正面思维去取代这些负面想法吗？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 负面想法 | 思想陷阱 | 正面思维 |
| 1. 「如果没有这几个不小心的错误，这次考试就满分了﹗」 |  |  |
| 1. 「孩子小学考试已经不合格，又怎能够升读好中学？升读不到好中学，又怎能够升读好大学？升读不了好大学，又怎能够找到好工作…」 |  |  |
| 1. 「与孩子一起游戏？我们没有一起游戏很久了﹗游戏又怎么能学习？这不是他们读幼儿园时才会用的方法吗？」 |  |  |
| 1. 「孩子的数学成绩不好，她的英文和中文也不会好到哪里去﹗她真是一无是处﹗」 |  |  |
| 1. 「全部都是我的错﹗我根本不懂得怎样做家长﹗」 |  |  |
| 1. 「劝都没有用，他不会听的。如果会听，一早听了﹗」 |  |  |