

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題二、壓力和情緒管理

(影片) 抗壓影片 【駕馭憂慮】

幫助家長識別非理性信念和介紹利用安排「擔憂時間」的概念去處理過多的憂慮。

<https://bit.ly/3gEbE2p>



(影片) 抗壓影片 【鬆弛運動】

介紹兩種鬆弛運動，包括腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法，鼓勵家長恆常練習。

<https://bit.ly/2R2i7JJ>



(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (二)：關愛子女之輔導基本功

介紹基本的輔導技巧，讓家長理解及接納子女的情緒反應，並運用有關技巧協助子女以正面思維渡過逆境，達致正常復原。

<https://bit.ly/3sWLV7P>



(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (三)：處理年幼子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導年幼子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。

<https://bit.ly/3aFwJWy>



(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (四)：處理青少年子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導青少年子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。

<https://bit.ly/3aHNuk2>



拆解情緒的密碼

專家以思維模式、人際關係、多元活動及靜觀四個密碼來拆解情緒與壓力。

<https://bit.ly/3xnn0xV>

