

2 家長學園—不同家庭類型篇

2.1 雙職家庭

2.1.1 親職專家教雙職媽媽減壓

雙職媽咪壓力大，記着不要讓自己一個人獨自承擔，資深親職教育工作員王錦聰給各位在職媽咪提供以下的減壓方法。

雙職媽媽 2 大壓力：

1. 身體上的操勞

雙職媽媽要外出工作，回家又要做家務，體力上會很勞累，加上現今社會的工作時間愈來愈長，媽媽放工回家再做家務就更倍添疲累。

2. 心理上的壓力

媽媽上班時，要面對工作上的壓迫感，又要保持給子女良好的照顧，尤其是 6 歲以下的孩子，更需要悉心的呵護，雖然有些媽媽會請菲傭或其他人湊子女，但小女尚年幼，媽媽仍然會擔心他們是否得到適當的照顧。當媽媽跟孩子溝通少，而子女又給照顧者不適當的教導，例如被寵壞，媽媽又無法處理，媽媽就會更感有心無力。

雙職媽媽減壓策略：

與家人分工

雙職媽咪需要得到家人的體諒，媽咪要跟丈夫及家人說清楚分工，請丈夫或找其他人幫忙分擔，在管教子女上，都需要與丈夫清楚分擔，有時丈夫會認為自己都需要工作，表示疲累而不願幫手，所以媽媽就更需要跟丈夫說清楚，不能一個人把所有工作全揹在身上。

尋找社區支援

各區都設有社區中心，媽咪應找尋附近的社區中心，有些社區中心組織了家長互相支援的小組，例如某一個家長需要上班，可委託另一個家長代照顧子女，就算已經有菲傭幫手，媽咪難免有各種擔心，有機會跟其他家長傾談分享，至少亦同聲同氣，有時大家交流心得，可能有些問題可以找到解決的方法。不過，這個亦需要媽咪主動地向社區中心查問，就算社區中心沒有家長互相支援的小組，也可以向有社區中心提出訴求。

把握優質親子時間

媽媽雖然工作忙碌，但都應該每天爭取一段優質親子時間，即使是半小時也好。在這段時間內，媽媽與孩子一定要有面對面的溝通，例如一齊玩，問他的需要，就算時間短，孩子都會感受到妳是疼愛他的。千萬不要只是大家一齊坐着看

電視就算，沒有交流的話，即使大家全日在同一間屋也沒有用。

另外，媽媽回到家裏，也不是只管理孩子事務性的事，例如只是關注他做了功課沒有，讀了書沒有，這樣只會使孩子覺得媽媽很煩厭，甚至不想見到妳。媽媽應該要了解孩子的感情需要，問一下孩子：「你開不開心呀？」

找對象傾訴

媽咪可以跟丈夫及家人傾訴自己的感受與壓力，有時丈夫都未必是最好的傾訴者，可以找一些與自己有同情況的媽咪傾訴，互相分享會有很大幫助，若無傾訴的對象，有需要的話可以找社工。另外亦可上網找尋家長資源的資料。

照顧自己的需要

媽媽就算已經妥善安排子女照顧的問題，但也不要忽略自己，例如宣洩自己的情緒，發展自己的技能等，社會上有很多家長講座可以參加。如果媽媽只管照顧子女，忽略自己，只會使自己壓力愈來愈大。

媽媽需要培養自己的興趣，這樣會使自己有一個目標，使自己開心一些，不要只是獨沽一味工作。同時很多媽媽會忽略的是運動，其實身體狀況與精神狀況密切相關，媽媽應該至少都在睡前、早上起床花 15 分鐘，全神貫注地做體操或做呼吸運動，使自己有良好的身體與精神狀態。