

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題三、壓力和情緒管理

(影片) 情緒 - 齊來鬆一鬆

當子女的情緒不穩時，家長應如何識別及幫助他們減輕負面情緒帶來的影響？專家會示範透過互動遊戲幫助小朋友有效地學習情緒管理。



<https://bit.ly/47B4wLw>

(影片) 抗壓影片 - 學習感恩

凡事抱著感恩的心，生活都能變得正面。在影片中會提供例子，讓家長了解感恩對心理健康的益處和表達感恩的方法，從而令家庭關係變得更緊密。



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

預防有害壓力對子女造成的損害

實用資訊讓家長認識如何與子女保持穩定緩和的關係，為他們建立安全感，面對逆境。



<https://bit.ly/3sK6vhV>

運用「想說做」 壓力控制好

不少家長會很關心孩子的學習進度，以及他們的身心和精神健康狀況。即使壓力人人有，但未必所有人能夠「講出口」。家長可怎樣留意孩子的情緒行為？



<https://bit.ly/46oC9iO>

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的挑戰和逆境，家長應留意孩子發出的警號，盡快尋求支援。



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

如何協助子女面對突發危機事件

教育心理學家分享如何透過觀察子女的行為了解他們的情緒，尤其是面對危機事件時應怎樣協助子女處理情緒。



<https://bit.ly/3G7R2v5>