

期間承受壓力的父母提供的資源

您是否需要指南來幫助您應對和處理這些情況？請記住，情緒高漲的父母無法在情緒高漲時期，平復孩子的情緒。請使用此資料，作為練習 S.A.F.E和 S.O.U.N.D的工具！

這份行動計劃的第一部分 S.A.F.E旨在引導父母創造一個安全的环境，並採取步驟幫助緩解局勢。第二部分 S.O.U.N.D用於指導父母反思、運用自我照顧並考慮可行策略。

**S**

安全檢查！

自我發問：安全仍是現在值得擔憂的嗎？有人受傷或者處於危險之中嗎？如果存在一個壓力源或觸發因素，讓您感覺會造成不安全的環境，請將其移除或搬離空間。

A

解決我的需求！

自我發問：基於我的壓力水平，我現在的需求是什麼？我是否能否控制自己？可以花點時間讓自己振作起來。進行五次深呼吸。記住，想要做出積極的改變，您需要在這種情況下控制好自己情緒。

F

專注於積極的結果！

自我發問：從這種情況中我能學到什麼？什麼是行得通的？記住，您正在努力實現家庭內部和自身內部的積極改變。記住，不管在什麼情形下，人都可以成長。

E

踐行我的行動計劃！

自我發問：我現在可以採取什麼行動來滿足自己的需求？我可以向誰尋求支持？我目前有哪些自我照顧需求？確認家庭成員是否需要額外支持，並制定計劃以幫助家庭成員適當地滿足他們的需求。比如可以問：有人需要擁抱嗎？

期間承受壓力的父母提供的資源

行動計劃的第二部分 S.O.U.N.D 旨在指導父母反思、運用自我照顧並考慮可行策略。

S

自我照顧應對技巧

為自己使用一種緩解情緒的應對技巧。嘗試使用以下應對技巧：洗澡、散步、小憩、深呼吸、看書、看電視、做瑜伽或冥想、開車、喝水或吃些營養食品。

O

選擇“退出時間”

花時間冷靜一下。有時候，要從壓力大的情況中恢復過來，只是需要花一點時間。利用您一天中的下一個空闲時間，作為反思自己和自我需求的時刻。

**U**

了解身體的提示

我是否太累了，需要休息一下？我最后一次進食或喝東西給身體補充能量是什麼時候？我身體健康嗎？我需要看醫生嗎？

N

滋養心靈

練習一種正念技巧，為自己的心靈補充養料：活在當下、接受事物本來的樣子、使用視覺化力量、身體掃描、正念飲食、慢慢前進、不依靠任何玩意開啟一天、擺脫雜念、以積極的心態結束一天，以及接受自己的弱點。

D

為下次情況做好決定

評估您對這種情況的反應及處理方式。下次您會採取不同的做法嗎？您的應對方式是否比上次更有助益？

