

# ISB 社区乐学-家长教育系列

## 优先自我关怀

ISB 的家长们，我是 Lissa Layman。作为教学部家长教育系列的一部分，我们制作了这段视频以便在这段在线教学时期为您提供更多支持。今年的状况和我们大家预想的很不一样。虽然我们每个人都经历了不同的挑战，但对于必须照顾自己和孩子的父母来说，这是特别困难的时期。

今天，我想着重谈谈如何优先照料您自己。人首先要照顾好自己、能量满满才能更好地照料他人。当您开始思考如何将自我照顾纳入日常生活中，请首先问自己如下几个问题。我需要建立怎样的生活方式，以便将自我照顾加进我的日常生活中？如何从方便入手的小事做起，建立自我照顾的习惯？我需要怎样的支持才能使日常的自我照顾得以持续？哪些小事能让我微笑，给我带来快乐？

这里有一些简单且经济实惠的方法来确立自我照顾的习惯。您可以随时暂停播放视频，拍照或记录任何一个想法。

享受大自然。无论您身处何地，如何才能让生活中每天都有大自然的气息？无论住在公园附近，还是有一个后院，或者只是打开窗户，如何才能每天呼吸到新鲜的空气？

花几分钟的时间独处。您不需要几个小时的空闲时间来重拾活力。相反的，或许您可以充分利用每天几分钟或不间断的独处时间？在你的家中，一天中什么时候最方便独处？如何将这段时间安排到一天的日程中，让它更有仪式感？

花 5 分钟静思冥想，沉下心来。舒适地坐下，放松身体，有意识地呼吸。一呼一吸之间，感知你的五官。静默地回想一天的经历，不罔加评判。你听到了什么？闻到了什么？看到了什么？尝到了什么？感觉到什么？

自我关照不仅是个人的修习，对整个家庭也很重要。你的家人如何学会培养自我照顾的习惯并从中受益？如何将自我照顾变成一项全家参与的活动？如何通过每天有意识的自我关怀使得家庭成员更加团结？

我希望这期节目可以引导您开始建立自我关怀的习惯，以便释放压力，更好地调整自我，并与家人建立更紧密地联系。

祝您一切顺利！