

2019冠狀病毒病疫情持續一年多，學生無法如常返校上課，家長須在家工作。家人朝夕相對，問題漸次浮現，親子變鬥法，長幼皆感壓力。換個角度看，原來是契機，讓家人檢視相處之道，退後一步細察，多走一步化解，積極面對，重塑溫情家園。



以同理心抗疫境 困在家 更愛家

訪問 心晴行動慈善基金輔導員
輔導心理學家 劉凱晴小姐

疫情仍然反覆，一家大小共聚斗室機會始終較多，衝突難免增加，有人形容為「困獸鬥」，對孩子、家長都帶來適應難題。

親子共處釀難題

孩子遇到的困難，譬如：

時刻應變：幾乎每天都面對轉變，像上課習慣給打亂了，停課、復課交替出現。在家進行網上課堂，操作時難免出錯，易生挫敗感，構成壓力。

難以專注：留家進行網課，驟看更輕鬆，其實不然。即使已適應新模式，但整天困在同一環境對着螢幕，既難全程專注，也考驗自律能力。若年幼弟妹經常「插班」吵鬧，個人難以控制，頓感困擾。

憂慮學業：網課與親身面授有差距，學習進程受阻，固然擔心學業進度，尤其即將參加公開考試的，更憂慮成績下滑，同時也惦掛久未相見同學。





家長承受的壓力亦重，好像：

強求滿分：父母都愛護家人，譬如本屬家媽，除了照顧孩子的起居、學管理家中秩序，以免孩子滋擾。如果本身是在職媽媽，還要處理工作，倘若事事追求滿分，或動輒欠佳，便容易感到焦慮擔憂。

夫婦協調：長時間與伴侶留在家，相處模式往，各人的分工、對家事的取態等應，如果雙方本身都要在家工作，固然易生協調問題，假如不幸失業，經濟壓力加上挫敗感更易令夫妻的衝突升級，對婚姻也構成壓力。

公私兩難：在職父母須留家工作，孩子卻誤會他們休假，纏繞央求耍樂，家長同時應對親子及公事，壓力徒生。

維護身心五要點

面對疫情，活動雖受限，但可按實際環境，從5方面維護身心健康：

一、身體善保養

雖持續留家，亦要活得健康，包括作息有序，睡眠充足，即使毋須回校上課，孩子也不能夜睡遲起。飲食要營養均衡，份量適中，不應經常吃快餐。保持適量運動，不能長時間呆坐用電腦，可定時伸展肌肉，做拉筋運動。

二、練習解愁緒

放鬆情緒的方法因人而異，像聽音樂、聊天。建議設定個人的「情緒小錦囊」，每天抽15至30分鐘，進行能幫助你放鬆情緒的事，若然可以，不妨爸媽與子女一起進行，例如親子靜觀練習，既可以培養親子關係，也可藉恆常練習培養成習慣，當遇到壓力，便可以派上用場。須留意，其作用是預防，而非補救，故不要遇到壓力時才進行，應如同修行，定時練習。

親子靜觀練習

想了解如何進行親子靜觀練習，歡迎瀏覽：

https://www.youtube.com/watch?v=jR_3x3l0kbY&t=2s





三、社交微技巧

縱使須遵從限聚守則，卻非與世隔絕，應適時和親友、同學聯繫交流，別自我困鎖。

人際相處是微妙的，交往過度有時或教人有窒息感。像哥哥姐姐忙於功課時，弟弟妹妹找你玩耍，可適當「劃界」：

1. 明確告知弟弟或妹妹：「我見到你想和我玩耍」，讓他明白你正關注他，並非抗拒他的邀請。
2. 告訴他你的需要：「我也想和你玩，但要先做好功課」。
3. 把控制權交回弟弟，詢問稍晚一點玩耍可行否，或請他建議：「你想甚麼時間玩呢？」

父母也可以此「三界」，指導年長子女跟弟妹之間的相處，並非宣泄式的表態拒絕，而是表達願意滿足對方需要，只是稍遲一點，從而維持社交健康，也可當作一種禮儀實習。

四、防困出極端思想

困在家中，面對疫境，即使再樂觀，負能量也不知不覺上升。平日不妨多留意自己的思考模式，例如有否陷入「非黑即白」的兩極思想模式中，像抱怨：「工作量太多，我全部都無法完成。」動輒用上「全部」這類絕對的字眼，是否合理？經常把事情想得太極端，有礙身心健康。

進行思想練習：

檢視思想中的「關鍵字」，如上述說話中的「全部」，探究其合理性。其實工作雖多，大概仍可以完成一兩件，細小如買菜做飯，已算不錯。經常做此練習，覺察不太平衡的思緒，調整思想模式。



五、行為有原則

親子共處，沒有必然的「對」或「錯」，只有是否切合孩子所需。作為父母，不妨來個「身份認證」，自問想當哪類型父母：溫情的、威信的、操控的或自由奔放的？你的孩子究竟需要怎樣的父母？

如你本想當溫情型家長，這陣子卻時刻督促他學習，個人行為有違原意。當人的行為與價值觀出現落差，持續違心行事，便會經常自責，倍感痛苦。際此抗疫日子，不妨反思個人行為與信念是否一致。其實教育孩子，毋須事事執手相教，給予適當支持已足夠，反過來何不考慮給予孩子更多獨立空間及責任感，一起建立家園？

四部曲慰解子女

父母若看見子女捱餓，必然為他們張羅食物；同樣，意識到子女有情緒問題，父母別視若無睹，須適切回應，可參考以下回應4部曲：

一、適當時間

與孩子談情緒困擾，須選擇適合的時間，如假日午後，雙方平心靜氣地細談；切勿在爭拗期間談，你或激動喝斥：「你有情緒病，要去看醫生！」只令孩子害怕、反抗。

二、態度客觀

客觀地交談，像慰問孩子：「媽媽留意到你今天哭了4次，我很擔心！」談話內容儘量客觀，不宜主觀地假定：「我覺得你不開心！」

三、抱同理心

建立具同理心的關係，如坦言：「每個人都有失落的時候，需要別人幫助，媽媽也會。」藉此表達同理心。

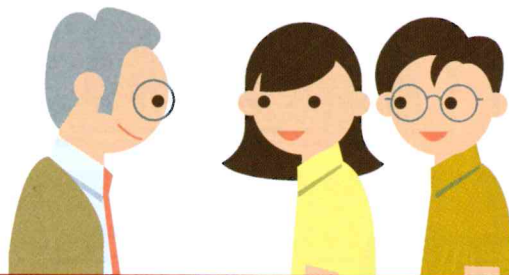
四、互動同行

最後把控制權交回孩子，如說：「願意媽媽和你一起見專業的情緒輔導員，看看如何讓我們開心一點嗎？」突顯問題和雙方都有關，並非單向指責：「你有情緒問題，要接受輔導！」



給爸媽的溫馨提示

- 孩子或抱怨：「留在家時，爸媽總是囉囉嗦嗦，很煩人！」父母的「囉嗦」，實基於關心，出發點良好，何妨試用其他方法表達關愛，可參考主文的親子對話要點。
- 偶爾父母着孩子該早睡，孩子回應：「明天又不用上學！」父母有時也許會心軟。但值得反思的是，生活上是否事事都必然與學業成績掛鉤，還是為了維持身心健康？
- 在職家長一般下班後才能照顧孩子，現在場景驟變，育兒、與配偶相處上難免出現很多新問題，實屬挑戰，如有困難，宜向專業人士求助。



專家有話兒

想了解更多專家的意見，歡迎觀看

「停課在家，父母子女困獸鬥？」網上版：

<https://www.youtube.com/watch?v=ohjHiLrRuC8>

