

# 抗疫生活持久戰— 給家長的防疫親職建議

新市國小輔導處

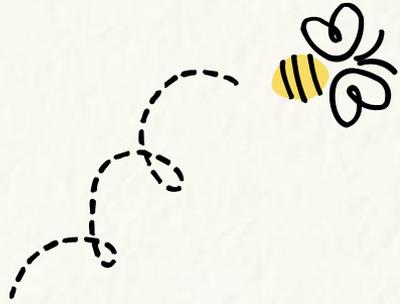
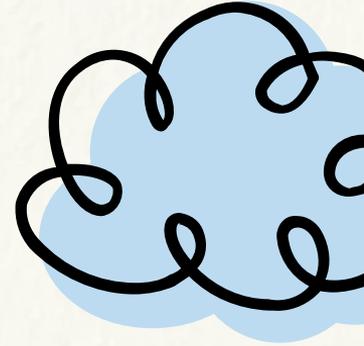
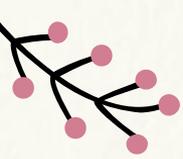


從疫情發生以來，一直像是在外圍觀戰的我們，突然疫情升溫、關閉校園，讓許多父母不知所措。目前短時間內疫情可能看不到曙光，面對這場宅在家的長期抗戰，親子間該如何相處？

根據聯合國統計，在2020年，全球有超過十億學童無法上學，而一直像是在外圍觀戰的我們，卻被突如其來的三級警戒及校園關閉，被拉入了戰場。對孩子在家學習的父母而言，這戰場是我們最熟悉的家，此時卻像是一座孤島，讓人不知所措。

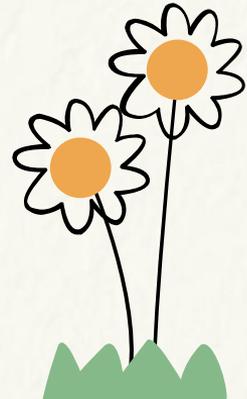
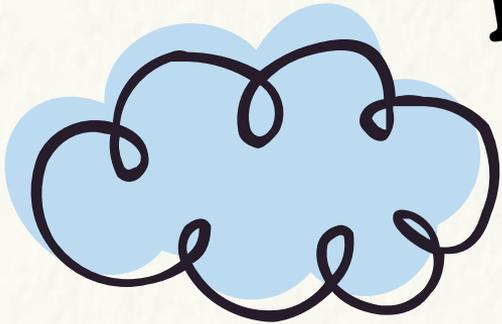
美國兒科醫學會給了一些關於在家防疫期間的親職建議（文章標題為：Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home），經過整理之後，讓我們一起來看看這些建議吧！





**GO**

**FIGHTING!**





# 一、妥善處理小孩的情緒

孩子依賴著父母而得到身心的安全感，要向孩子確保家人會陪伴他們一起共同度過這段期間



- 1.清楚而誠實的回答關於疫情的問題
- 2.辨識孩子的情緒
- 3.保持與親友的聯繫
- 4.示範如何管理情緒
- 5.多擁抱、減少分離焦慮





# 01

## 1. 清楚而誠實的回答關於疫情的問題

孩子可能會聽到很不好的消息，甚至有認識的人是確診者。我們可以告訴他們病毒確實是會帶來災難，但許多人也都在替我們想辦法解決問題，醫護人員也都在努力照顧病人。我們只要在外出時戴好口罩、做好手部衛生、盡量待在家，就可以得到基本的保護。

大一點的孩子甚至可以跟他們一起查資料，了解人類歷史上的幾次大規模流行病，人類如何從中獲得經驗，發展新的技術，而克服了這些疾病。





# 02

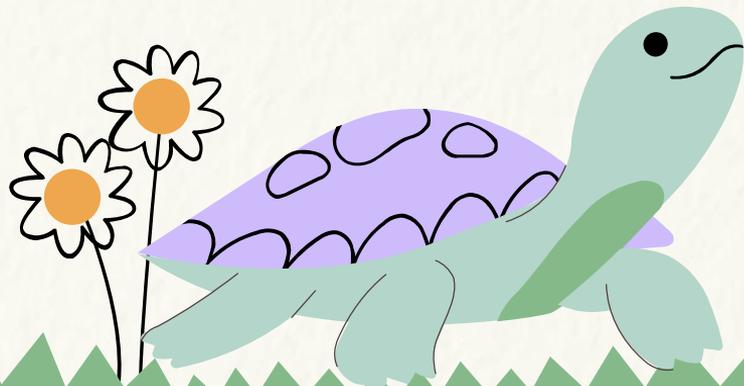
## 2.辨識孩子的情緒

站在孩子的立場思考一下，再跟孩子溝通。例如：「我知道你本來很期待要去海生館校外教學營，但現在不能去了，你一定很傷心，等疫情過去，我們再約幾個好朋友一起去吧！」。

對於更大的孩子，可以試著用引導的方法，讓他們說出自己的感受，甚至可以請他們想一想「他們期待的替代方案」。

當孩子又要小任性，我們會感受到高漲的情緒，自己也容易被這樣的情緒連動影響，這時不妨給予一些「讓情緒走一走的時間」吧！（如：現在爸爸給你幾分鐘時間，你可先不寫作業，讓自己冷靜一下）。

也可提供一些緩和情緒的方法如：腹式呼吸、此時此刻的環境覺察引導（如：爸爸的衣服是什麼顏色？你的衣服是什麼顏色？在你的鉛筆盒裡找5個不同顏色的筆.....透過引導，將孩子的注意力從「惱人的未完成作業」，轉移到當下的其他事件）。這些方法的前提是，我們能不能在孩子生氣時，不跟著被影響？畢竟先安定好自己，才能安定好孩子。





# 03

## 3. 保持與親友的聯繫

拜現代科技之賜，要與他人保持遠距的會面並不困難，每天抽點時間讓孩子輪流跟遠方的祖父母、褊姆、表姊妹、朋友等，分享一下彼此的隔離心情、生活妙招，都是很好的交流。

疫情期間不方便出門，正好適合家人一起發展共同興趣。喜歡靜態活動的人，可以嘗試學習烹飪、在陽台種香草、多肉植物、用精油幫彼此按摩等。不只紓壓療癒，還可以造福家人。

若家人走知性路線，現在網路上也有許多免費的藝文資源或是音樂家直播演出；原本要出國才能看到的經典劇碼，也都可以在網路上免費觀看。節目內容老少咸宜，娛樂和知識性質兼具。



# 04

## 4. 示範如何管理情緒

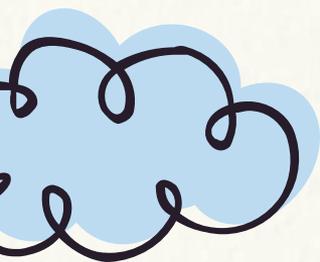
例如跟孩子說：「我蠻擔心外婆一個人住在鄉下的，所以我設了手機提醒我，自己每天早餐跟晚餐後打給她，這樣讓我比較安心。」或是「疫情報導真的讓我蠻煩惱的，我要做10分鐘瑜珈，然後喝杯紅茶，這樣會讓我心情好一點」。親子在家防疫期間，便是我們以身作則教育孩子EQ的最佳機會。

# 05

## 5. 多擁抱、減少分離焦慮

大人難免需要外出採買或辦事，出門前可以跟孩子說明要外出的理由，並且向孩子保證一定會回來。生活中也可以多多跟孩子擁抱來緩解各種負面情緒。

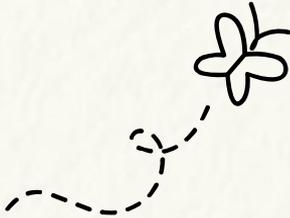
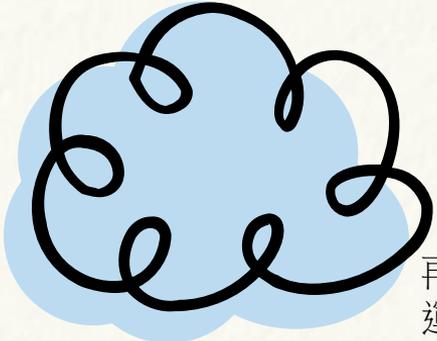
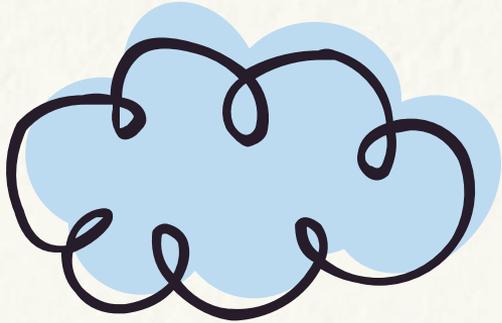




## 二、維持健康的習慣

- 1.重新規劃一天的作息
- 2.家務分工、遊戲化
- 3.家庭會議時間
- 4.睡前儀式





# 01

## 1.重新規劃一天的作息

即便是居家防疫及在家學習，也要保持穩定的作息及「儀式感」，例如：起床後一定換掉睡衣，梳洗、吃早餐，再開啟一天的行程。早上時間也很適合安排一小段時間的運動或伸展操，現在有許多線上的示範影片，或體能性的互動式遊戲，只要時間控制得宜，都是很好的工具。

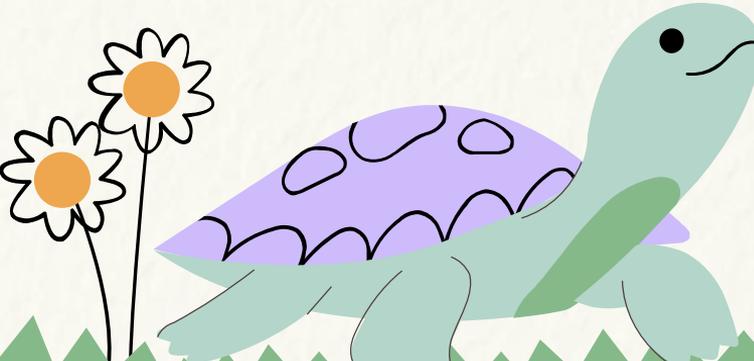
其次，家長可以依自己的興趣與孩子的喜好，做做平時沒空嘗試的事情。孩子的成長期要有自由玩耍和自由時間（Free play & Free time），這兩者的重要性一直被低估，現在正好是給這兩件事一點空間的時候。





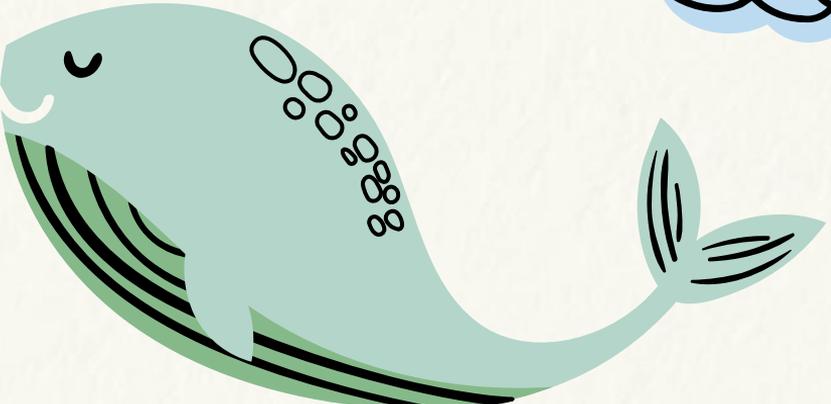
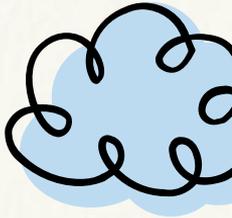
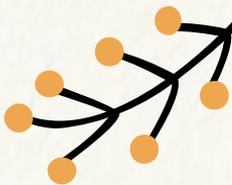
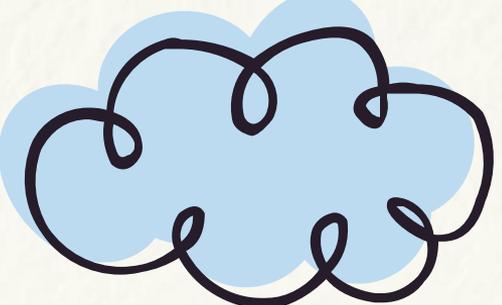
# 02

## 2.家務分工、遊戲化



每個家庭中一定有很多平常沒時間處理的家務，不妨趁這段時間帶著孩子一起做吧。可以跟幼兒一起把絨毛娃娃裝進洗衣袋裡清洗、一一曬太陽；或是把樂高積木一起用酒精噴擦一下。大一點的孩子可以一起整理一下換季衣物，討論一下衣物的去留，執行一下「斷捨離」，都是蠻好的體驗。

如果家人之間對如何分工毫無頭緒，不妨參考《Psychology Today》建議的做法：打開一份共同編輯的線上文件，列出3、4點每個人最在意的事情。例如：吃完晚餐要自己把碗放進水槽、待洗衣物記得翻面再放進洗衣籃、週末輪流倒垃圾等。



# 03

## 3.家庭會議時間



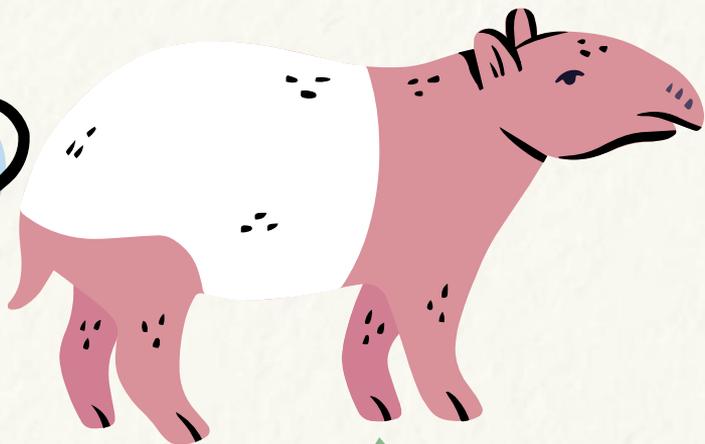
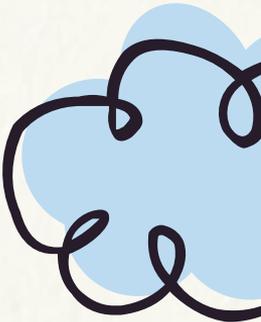
學童每週可以一起討論，規劃下週的作息表，更正式一點可以紀錄、簽名，就像在班上開班會一樣。幼兒則可以跟家長回顧本週一起讀的故事書、玩過的遊戲，或是卡通的內容。我們常在平日工作忙碌時許願要多陪陪孩子，卻在居家防疫期間忽略這個長期的心願!?



# 04

## 4.睡前儀式

在這段生活較有壓力的時間，幼兒的睡眠可能變得較不穩定，即便是青少年也可能因為日常的體能活動降低而變得較難入睡。家長不妨放寬一點睡眠時間的彈性，減少親子的衝突。但對於幼兒的睡前3B儀式（book, brush, bed 指：故事書、刷牙、睡覺），建議要徹底做足，讓孩子得到充分的安全感入睡。

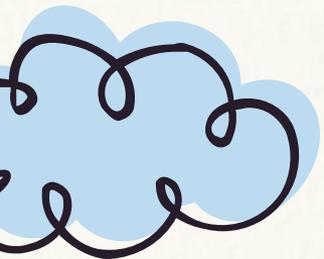




# 05

## 5. 共室還是可以獨處

不一定每個家庭都會有各自獨處的空間，或是孩子年齡較小仍需要看照；但共處一室時，親子間還是可以約定在一定的時間內互不打擾，如：孩子在床上玩玩具，父母在一旁的沙發上看書也很好。



## 三、正向教養

疫情帶來的壓力，不只大人會有，小孩更因為不容易準確表達內心感受，而將壓力轉化為一些錯誤的行為，或是易怒的情緒。

- 1.放大鼓勵好的行為
- 2.導正不良的行為
- 3.善用「冷靜期」
- 4.避免體罰





# 01

## 1.放大鼓勵好的行為

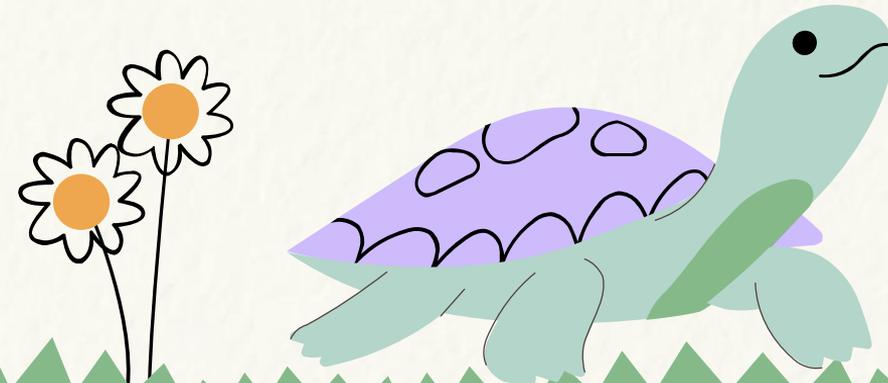
當孩子表現良好時，請放大鼓勵孩子，絕對有正面的助益。如給予「獎勵」或「特權」，例如：吃完晚飯有自己收碗的人，可以決定明天午餐要吃咖哩飯或義大利麵；或是可以跟媽媽多講一本故事書。



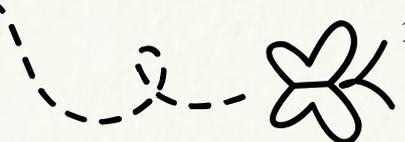
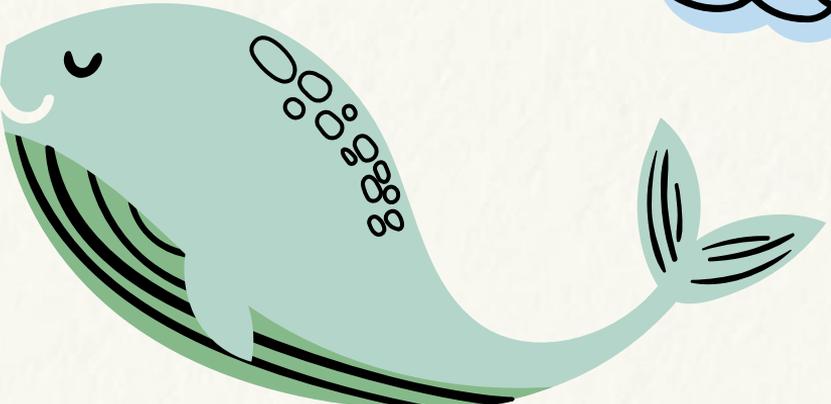
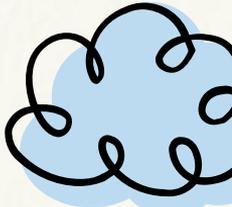
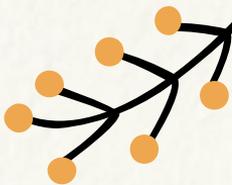
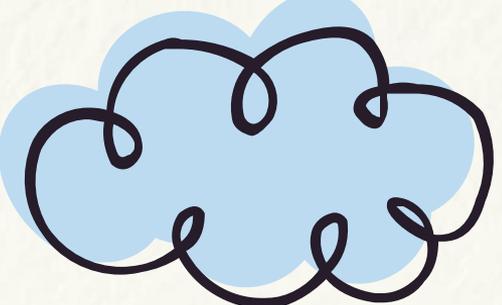


# 02

## 2.導正不良的行為



溫和的處理不良的行為，並理解他們可能是出於「無聊」或是「不安」。適時的找出其他遊戲、或親子活動，轉移一下注意力。等家長跟小孩的情緒都過去了，再找時間好好討論。另外，這段時間務必放寬教養的標準，只要孩子不是做出太過傷人、傷己的行為，不如就睜一隻眼，閉一隻眼吧！



# 03

## 3.善用「冷靜期」

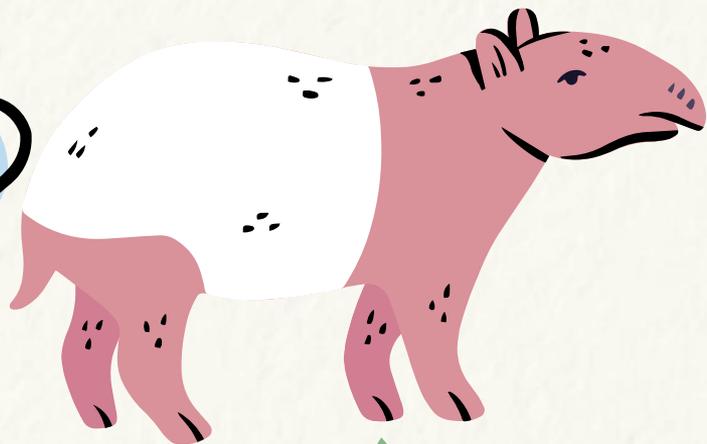
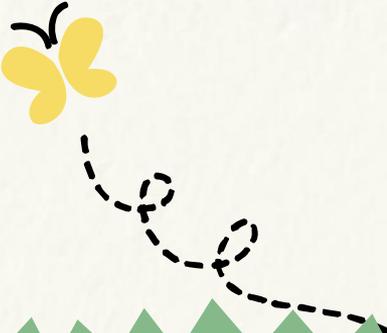
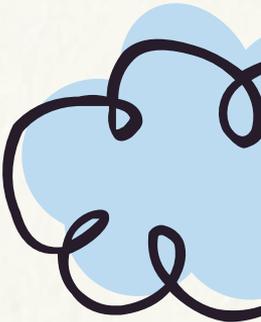
家裡可以設一個「冷靜區」，讓孩子可以稍微抽離一下自己內心爆發的火山，冷靜期的時間一般建議就是孩子的年齡（例如5歲的孩子去冷靜5分鐘）。



# 04

## 4. 避免體罰

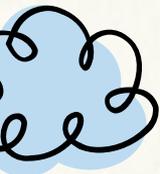
體罰會嚴重增加孩子在家中的不安全感以及負面情緒的連結。一天24小時的親子相處確實是很大的負擔，最好能由一位以上的大人來一起分工，並互相給予情緒支援，避免在不當的情緒下體罰孩子。





疫情終會過去  
陽光依舊燦爛

# 參考資料



01

<https://www.parenting.com.tw/article/5089828>

02

<https://www.children.org.tw/goodbye/decision/318/1886>

03

<https://crossing.cw.com.tw/article/14821>

04

<https://www.fiftyplus.com.tw/articles/17840>

05

06

