

愛與關懷 親職教育特刊

110 學年度第 1 學期

中華民國 110 年 9 月 10 日出刊

樹人高級家事商業職業學校 輔導室 編印 / 發行

地址：新北市樹林區大安路 216 號

電話：(02) 2687-0391 轉 147、171

【疫情居家生存指南】

防疫期間盡可能不出門，大人 WFH (Work From Home)、小孩 LFH (Learn From Home) 之下，長時間在同一屋簷下相處，可能因為作息或生活習慣互相干擾而煩躁，也可能因為對於疫情的未知感到焦慮，更可能長時間缺乏個人自由空間，讓家人很容易抓狂，一點點小事都有可能感受到放大成崩潰的大事。原本孩子們熱愛的戶外活動、朋友聚會，甚至是家中早就計畫好的家庭旅遊，都很可能因為疫情只好作罷，失落、不甘心以及缺乏放電機會，也可能讓孩子變得暴躁。而身為在家同時要上班，還要顧孩子，甚至還要張羅餐點或家事的大人，此時也很容易理智線斷裂，情緒、爭執一觸即發。

檢視家人距離 | 如果我家是馬戲團，我的角色是？

由於家人幾乎整天都待在同一時空，雖然能更方便即時關心對方，但摩擦與干擾也可能隨之增加。因此，親子之間的社交距離重點應在如何「不太近也不太遠」，拿捏在一個能「相互支持，但不致過度糾結干擾」的狀態。

西方與華人心理學家，在談論家人關係、親子界限時，都很關心彼此在心理上的「距離」。而華人心理學家則特別強調：文化影響之下華人

家庭更容易有「共依附」的現象，人們容易失去內在真實的自己，過度在乎對方，使關係過度「黏結」。

角色心態 | 我的低年級「同事」，高年級「同學」

對於家長而言，以前在家多只有「媽媽／爸爸」之類的角色；但現在在家也要上班，在家需要出現職場的狀態，處在同一空間下的孩子也就成了「同事」，在上班時間可以和家人約定如同職場「同事」的相處模式。對於孩子而言，過去在家可能隨時可以玩耍或找家人陪玩；但現在在家也要上課，在家也需要出現學校生活的思維，處在同一空間的家長就成了「同學」，在上課時間可以和家人約定如同學校生活的作息、或營造「教室」的空間氛圍和約定守則。

下課下班之後，別忘了交心時光

如果發現自己或家人，有特別焦躁、低落等情緒轉變，也別忘了家人現在是防疫最密切的「戰友」，也是人生最重要的「夥伴」，彼此好好聊聊，互相了解、紓壓放鬆、情緒覺察都是很重要的「心」練習。

[家庭教育親子教養諮詢專線]

新北市家庭教育服務中心 (02)-22724881

全國家庭教育諮詢專線 (02)-4128185



輔導室

