

防疫健康心生活提案

【家長篇】



花蓮縣學生輔導諮商中心 關心您
蔡琳實習心理師 編製



疫情下的生活，宅在家的時間變多，感覺應該會有很多「零碎時間」，該趁機要好好利用？！

- 跟孩子相處時間這麼多，可以更用心伴讀、督促課業吧？
- 這個空檔可以順便刷個廁所吧？
- 早上不用再又拖又拉趕孩子去學校，乾脆下廚做早餐？

但，真的是這樣嗎？

隨著疫情升溫，過去習慣的日常生活模式開始被改變，別說是上述的自我挑戰和期許，把每一天「該做的事」做「完」，都已經不容易。



疫情之下， 身為家長的您要顧及的事情其實不少

- 經濟壓力，收入是否減少、變不穩定？
- 孩子在家，線上上課效果好嗎？作息規律嗎？三餐怎麼辦？
- 與家人密集接觸，自己的喘息空間變少。
- 不能出門，非得出門時又戰戰兢兢。
- 疫情不知道會如何發展、這樣的生活還會多久呢？
- ...每個家庭都有各自不同的挑戰

尤其當停課不停學、不停班，對許多家長來說更是種壓力，讓您需要花心神重新安排甚至擔憂生活上的諸多細節。





我們正處於全球疫情之中，大環境混亂，自己的生活也有點失控、情緒起伏都是正常的。

但您可以告訴自己
「這是暫時的，就算亂七八糟，
但重要的是我們現在都很平安」。

安定自己

疫情下的生活，您或許更常失去平時的耐心，
想發脾氣，覺得挫折、責怪自己...

除了肩負照料家庭的責任，
其實您也是值得被照顧與鼓勵的。



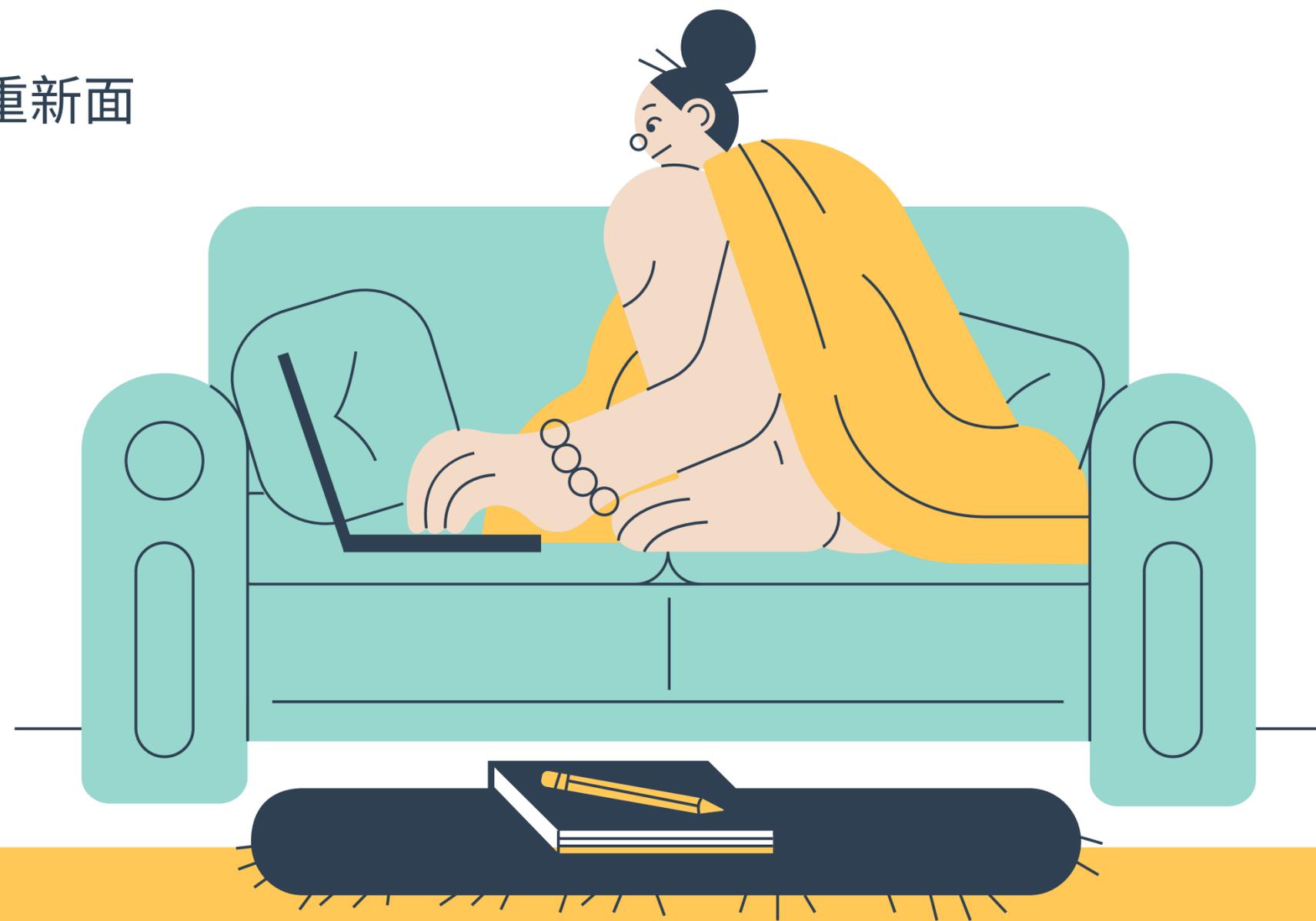
以下五步驟，可以幫助您安定自己的心情：

- 1 停** 停下手邊的工作、家務，接受自己「我好累，我需要休息」的時刻。
- 2 離** 給自己至少五分鐘與環境隔離的時間，深呼吸、喝口水、吃點東西，或是戴上耳機、到安靜的房間。
- 3 問** 「是什麼讓我這麼累？」 「我想像中的標準是什麼？」 「今天有好好吃飯、喝水嗎？」



4 轉 降低期待和標準，停止責怪自己，尋求吐苦水的對象，再尋求解方。

5 合 與自己和好，肯定自己所做的努力，重新面對現況。



家庭相處

您可能也發現，以前孩子總往外跑去上學、找朋友玩，現在宅在家的日子卻讓您與家人間有了更多相處的機會...



以下二方法，可以幫助您在安定的狀態中，也親近彼此、培養感情：

1 保有親子互動的彈性

使用一些設備放鬆時，合理約束但也彈性給予一些過往所不允許的允許，調整至雙方都接受的狀態，也是一種溝通的學習。這是應對疫情的暫時解方，而非長期的打破規矩，因此也無須過度自責與不安。

2 維持規律又有趣的生活

可與孩子討論每天的日程表，平日如常上課，您則可以保有一些時間做自己的事。下課下班後，可讓孩子一起幫忙家務。周末安排可共同從事的居家活動，如：一起看電影、做飯、打電話給親近的親友。





謝謝您！
用心地照顧自己與家人，
為生活與社會提供了一份
安定的力量。