



【親子教養】疫情下在家工作傷害親子關係? 三大秘訣拆解居家困局

教育路 · 爸媽分享



By Jennifer Ma on 10 Mar 2022

隨著疫情發展嚴峻，有不少在職父母均需要在家工作，而且學校現時只能提供網課或提早放暑假，在職父母有更多與孩子共處的時間。但是居家時間多了反而未必有利於親子關係，作為兩個幼童的在職媽媽，我和其他擁有不同年齡孩子的家長一樣，在家工作時遇到不少「挑戰」，深明箇中難處。這篇文章中，我結合了我多年來與學生製訂升學策略的經驗，以及幼兒教育專家的建議，總結了三個親子秘訣與家長們分享，希望與同路的在職父母共勉之！



▲ 疫情下，不少父母都要在家工作。(Photo from MamiDaily)

全新2月製造【新冠快測套裝20/100 支家庭裝👨👩👧👦低至\$9.8/支】現貨🌟容易操作❤️歐盟CE認證✔️列政府購買參考名單

秘訣一：期望管理

1) 事先計劃日程

隨著學校使用Zoom上課，家長大多會為孩子重新計劃合適的日程表，如調整日間學習時間，或安排一些家中活動令日子更充實等。我建議家長每周，甚至每晚都與孩子一起提前討論這些日程，讓他們可以做好相應的心理準備，並給予機會與父母分享他們的顧慮，以達成共識。透過此安排，還能激發孩子的「擁有感」，使他們能主動遵守在家學習的安排。只要配合適時和相當的溝通，這個方案是適用於任何年齡的孩子。

2) 鼓勵孩子表達，並勇於承擔後果

在教導自己兩個年幼孩子時，實在難以每次都富以無比的耐性和和善地溝通，因此我認為設定期望很重要。我時常與他們解釋媽媽在「開心」、「嚴厲」和「生氣」時所產生的不同語調，當他們不合作時，我會明確讓他們知道我正處於哪個情緒階段，他們預測到會承受什麼後果，同時給予空間和時間讓他們更正自己的行為。這樣能讓孩子學會理解和注意自己的情緒，以免他們情緒突然失控而感到沮喪，亦減少父母和孩子之間的過度反應，到目前為止這個方法用於我的孩子身上都十分奏效。至於青少年，家長可嘗試與他們分析情緒失控後造成的後果和壞處，並設立獎勵機制，不僅取決他們當天的良好表現，亦應讚揚他們應對和管理情緒的表現。



▲ 長期困獸鬥，父母感頭痛。(Photo from MamiDaily)

3) 設定界限

幼童會察覺到父母比以往的居家時間多了，因而格外興奮，時常希望父母能夠陪伴在側。家長應提前向孩子解釋自己需要在家的原因，工作時不能陪他們玩耍。如果情況許可的話，家長可以事前告知孩子將會利用空檔時間陪伴孩子，讓他們知道沒有被忽略，但同時要提醒他們一旦時間到，便讓你返回到工作崗位，而家長亦可嘗試以製作一個「工作中」的告示貼於房門，提醒孩子不應前來打擾。家長可藉此教導孩子同理心和責任心，而非在父母認真工作時，突然被拒絕和趕走而感到困惑。



▲ 家長事前要與孩子溝通清楚，設定界限。(Photo from MamiDaily)

廣告

廣告

滙豐分期「萬應錢」
實際年利率低至
1.80%
成功申請可享高達港幣3,300元回贈

立即申請

滙豐有關條款及細則於：由香港上海滙豐銀行有限公司刊發
Issued by The Hongkong and Shanghai Banking Corporation Limited

AQ Bio

SQT技術人劑共存，
快速破壞病毒繁殖鏈。
毒理專家極力推薦：
youtu.be/ANhm6BS4NrI

youtu.be

秘訣二：事後檢討

很多時與孩子發生矛盾和爭執時，家長會教訓孩子「應該」和「不應該」，但基於雙方心情都未能平伏，父母當時語氣會較重，孩子都未有認真接收和受教，怎或至有反效果。其實家長與孩子在「平靜」的時刻通常會更為理性和樂於分享，家長在這時可以好好與孩子解釋自己工作時相對沒有那麼熱情的原因。即使是在孩子發脾氣和心情不佳的時候，盡量多使用「我們」的字眼與孩子解釋，例如強調發脾氣不是「我們家庭」的習慣，「我們」不應該大叫大嚷，「媽媽會努力改正的同時，也需要你在某些方面一起加油」等等。與孩子一起討論如果再次發生類似情況，怎樣才是最好的解決方法，這樣能夠教導孩子承擔發脾氣的責任和後果。



▲ 要讓孩子們有適當的放電時間。(Photo from MamiDaily)

秘訣三：創造「空間」

在每天的日程表中加入運動環節，即使家中空間有限亦可嘗試可以做跳繩或肢體遊戲，這不但可讓幼童和青少年「放電」，讓他們身心健康得以平衡，消耗他們多餘的能量，即使出現矛盾時，亦能有助減低孩子的激烈反應。除了體能運動外，我亦建議家長與孩子一同進行靜觀練習，有助自己和各年齡層的孩子學會壓力管理，和強化心理的承受能力。另外，在制訂日程表時，應預留較充裕時間，不僅可讓孩子適時放鬆，亦讓幼童和青少年在學習時間規劃時，留有緩衝時間進行尚未完成的任務，減低他們的學習壓力。