

後疫情時代的親職 「心」關係

◎基隆長庚精神科臨床心理師 江姿穎



專長 | 兒童心智評估與治療、正向教養、依附關係

小宥是6歲的國小男生，跟爺爺奶奶、爸爸媽媽、手足一同居住。自從疫情停課停學就待在家中，爸媽開始居家上班，每天爸媽除了上班、還要處理孩子們上課、作息、跟爭吵糾紛，每次在管教時孩子只要一哭泣，爺爺奶奶就會馬上介入說：「小孩皮是正常的，不用管啦，反正也不用上課，可以吃飽、睡飽、好好看電視」，經常搞得整個家裡烏煙瘴氣、小宥的爸媽也兩三

天一小吵、一個禮拜一大吵，搞得家庭雞犬不寧。好不容易盼到疫情消停，新一波的疫情又起，小宥媽媽，只要想到回到三級警戒模式，身心壓力就起來了。

疫情至今，面對著警戒的進行、學校停課不停學，根據家扶基金會的調查，親子因停課相處時間平均每天增加約7小時，家長育兒壓力倍增，有逾5成家長易有負面情緒、親子衝突增加，關係變得更加緊繃與困難，並有想要向外尋求援助。依據調查，家長心理性的壓力，包含：「疫情直接影響自己與家人身體健康的衝擊」、「不知如何安排孩子在家的活動」、「擔心無法協助孩子學習」、「關係衝突與緊繃」、「缺乏支持」等，身心壓力的增加變得明顯。

對於新一波疫情的發展，目前仍有許多不確定、不安全感存在，如何在疫情不定的時代，重新營建新關係呢？以下提供幾個以「接納」為首的新觀點：

一、接納自己的限制與困難

身為家長，因同時要工作及照顧孩子所面臨到許多的困難與窘境，可以試著接納現實與需求之間的落差，容許有個空間接納這個落差，不用所有事情都要做到完美、最好，可以嘗試「抓大放小」- 抓大原則，放掉小的任務。

二、接納自己的需求

在關係緊繃、疲累、身心狀態瀕臨潰堤的狀態時，容許自己可以多做個深呼吸、坐下來喝口茶、聽聽音樂、看看電影等自我照顧，騰出心理的空間，擴展自己的容納之窗後再繼續育兒之路。

三、接納不同資源的進駐

在 3C 時代入侵生活，如何將 3C 變成育兒的助力而非阻力反而是重要的，找尋孩子安全使用的網路資訊、資源，擴展孩子學習的豐富度，並透過時間管控的原則，降低網路沉迷的風險。

善用周遭環境，找到可以吸引的焦點，如：在有限的家庭空間中營造成人空間與孩子的遊戲場域。

祖父母如果願意幫忙，如何善用祖父母優勢，如：透過「有限定」的時間內、具「挑選性」內容，委由祖父母高品質的陪伴觀看，創造雙贏的空間。

四、接納每個人有自己的步調與模式

不同世代共處下，各自的社群、資訊與學習管道、作息時間、學習的管道歧異，難免有觀點的不同，可以通過討論、觀察與理解，找出彼此之間和諧的關係。

而且，對於孩子而言，孩子生活會從不斷犯錯中修正與學習，因此將犯錯視為學習、發現孩子進步的契機，陪伴孩子看到其困難，共同建構朝向良好特質的新橋樑，將錯誤成為新的學習的機會。

五、接納每個人的努力與付出，透過家庭會議找出共識、營造新關係

家庭因有人、有關係而存在著，每個家庭的位置與角色皆有各自的貢獻與存在，若意見不一致時，可先接納當下自己不舒服的情緒，安頓自己之後，將焦點放在如何形成「共好」的位置。

在面對意見的不同，先以「肯定」為首，肯定這件事情是重要的，將生活共處的問題共同討論與學習的機會，透過提出問題、解決問題、協議的方式，定期調整，營造家庭新關係。

六、接納每個人都有犯錯、不確定的機會，我們從中學習成為更好的歷程

每個人都有各自的限制與生活背景塑造的思維，對於事件觀點很難有絕對或標準答案，當然也會有犯錯的可能性，透過自身的調適與安頓，再去協調相對可接受的安排與規劃。

從這個歷程，也讓孩子學習，生活並不是一次到位、絕對完美的位置，而是從中觀察、協調與逐步改進的歷程，從中真實面對自己、面對焦慮之後，學習與他人合作的機會。☺