

疫情期间的亲子 教养：营造有益 精神健康的空间



新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情爆发至今已将近两年，许多父母仍面临重大挑战。有些地方的学校尚未完全恢复到校上课。而在恢复实体授课的地方，一旦班上同学有人确诊，其他同学便会临时被通知隔离，这样的压力使得父母必须仓皇找寻托儿服务，否则就必须向公司请假。

要处理的事务多如牛毛，而且父母还要担心万一家人感染 COVID-19 该怎么办。即使在容易获得疫苗的国家，年纪较小的孩子仍无法接种疫苗。而且有些人即使施打了疫苗，也可能发生突破性感染。

如果您是疫情压力每天都挥之不去的父母，要知道其实很多家长也都面临同样的处境。您的感受并非凭空想象，而且觉得比平常压力更大、更难过或沮丧都是正常现象。虽然您控制不了疫情的发展，但您可试着从以下几方面打造精神健康状况良好的家庭。

要证明放松是可以的。如果哪一天没有打扫家务，没有关系。在压力如此重大的时期，务必要知道事情的先后缓急。保持精神健康比起达成令人倍感压力的期望更加重要。无论在家或是学校，都要确定家人不要有太大的压力。没错，学习非常重要。但期望达到完美（或接近完美）可能会导致在小学、中学和大学就读的孩子感到无比巨大的压力。¹

让孩子享受童年生活。有些原本安排的活动遭到取消，一些孩子在家的时间比平常多出许多，父母也许会感受到陪伴孩子的压力。虽然一起烤饼干或玩桌游很适合凝聚家人情感，但其实您不必每时每刻都安排那么多活动。研究显示，应该要让孩子有属于自己的时间。这时候孩子能发挥创意、自得其乐，并找到其它让自己开心的方法。²

孩子有不当行为时别急着责备。儿童或青少年子女行为失当时，请设身处地为他们想想。行为往往是情绪的结果，孩子也许有悲伤、愤怒或焦虑等感受。不要直接开罚，而应该创造空间，让您和孩子能聊一聊心中的感受。如果您打开心房讨论自己的感受，孩子就更可能分享他们的感受。而且也许你会发现，发生问题的原因其实不是单纯的孩子“使坏”而已。³

想一想年轻人有何需求。虽然有些年轻人在高中毕业后便搬离家中（搬去大学宿舍或自己租房），但有些年轻人会继续住在家中。疫情期间，因为有些大学只提供网络授课，再加上有些年轻人失业后搬回老家，所以与父母同住变得更为普遍。以美国为例，18至24岁的年轻人与父母同住的比例从63%增加到71%。⁴对某些家庭而言，大家同住一个屋檐下并不是件易事。孩子现在已经长大了，要弄清楚亲子间关系的演化，需要双方开诚布公的讨论。别忘了，这个年纪的孩子必须要学习独立。让家里的年轻人有自己负责的空间，同时要清楚详细说出您的规则和期望。

如果年轻人到外地读大学，在给他们成长空间的同时，也务必要给予情感上的支持。一项于疫情前进行的研究显示，85%的大学生有“招架不住”的感觉，而且在一年中有某个时刻会感到“绝望”。⁵既然大学生在疫情期间还要面对额外的挑战，所以他们对精神健康支持的需求当然也就更大。务必要让您的年轻孩子知道，这段转变的过程对每个人都很困难，觉得某堂课特别难或一下子交不到朋友，都是正常现象。告诉孩子，如果他们需要专业支持，可以在学校找到相关资源，或通过您的员工帮助计划（employee assistance program, EAP）取得协助。

好好照顾自己。如果您和家人现在待在家中的时间比平常更多，也许很难有短暂的独处时间。即使只是在住家附近散个步，也是很重要的。如果您不能让孩子独自待在家中，也许可以在隔壁房间冥想或花一点时间泡澡或淋浴。¹也要帮助孩子学会照顾自己。探索让孩子缓解压力和寻求内心平静的办法。⁶

压力、悲伤和沮丧等情绪在疫情期间都是家常便饭，其实无论在任何时候也都是如此。但如果您发现这些情绪影响到情感关系或工作，就需要寻求支持。请主动联系员工帮助计划（EAP）。别忘了，您已经在尽最大努力，这样就足够了。

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2021 Optum, Inc.。保留所有权利。WF5370758 215587-122021 OHC