

疫情期間的親子 教養：創造有益 精神健康的空間



新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情爆發至今已將近兩年，許多父母仍面臨到重大挑戰。有些地方的學校尚未完全恢復到校上課。而在恢復實體授課的地方，一旦班上同學有人確診，其他同學便會臨時被通知隔離，這樣的壓力使得父母必須倉皇找尋托兒服務，否則就必須向公司請假。

要處理的事多如牛毛，而且父母還要擔心萬一家人感染 COVID-19 該怎麼辦。即使在容易施打到疫苗的國家，年紀較小的孩子仍無法接種疫苗。而且有些人即使施打了疫苗，也可能發生突破性感染。

如果您是疫情壓力每天都揮之不去的父母親，要知道其實很多家長也都面臨同樣的處境。您的感受並非憑空想像，而且覺得比平常壓力更大、更難過或沮喪都是正常現象。雖然您控制不了疫情的發展，但您可試著從以下幾方面打造精神健康狀況良好的家庭。

要證明放鬆是可以的。如果哪一天沒有打掃家務，沒有關係。在壓力如此重大的時期，務必要知道事情的先後緩急。保持精神健康比起達成令人備感壓力的期望更加重要。無論在家或是學校，都要確定家人不要有太大的壓力。沒錯，學習非常重要。但期望達到完美 (或接近完美) 可能會導致在小學、中學和大學就讀的孩子感到無比巨大的壓力。¹

讓孩子享受童年生活。有些原本安排的活動遭到取消，一些孩子在家的時間比平常多出許多，父母也許會感受到陪伴孩子的壓力。雖然一起烤餅乾或玩桌遊很適合凝聚家人情感，但其實您不必每時每刻都安排那麼多活動。研究顯示，應該要讓孩子有屬於自己的時間。這時候孩子能發揮創意、自得其樂，並找到其他讓自己開心的方法。²

孩子有不當行為時別急著責備。兒童或青少年子女行為失當時，請設身處地為他們想想。行為往往是情緒的結果，孩子也許有悲傷、憤怒或焦慮等感受。不要直接開罰，而應該創造空間，讓您和孩子能聊一聊心中的感受。如果您打開心房討論自己的感受，孩子就更可能分享他們的感受。而且也許你會發現，發生問題的原因其實不是單純的孩子「使壞」而已。³

想一想年輕人需要什麼。雖然有些年輕人在高中畢業後便搬離家中(搬去大學宿舍或自己租屋)，但有些年輕人會繼續住在家中。疫情期間，因為有些大學只提供網路授課，再加上有些年輕人失業後搬回老家，所以與父母同住變得更為普遍。以美國為例，18至24歲的年輕人與父母同住的比例從63%增加為71%。⁴對某些家庭而言，大家同住一屋簷下並不是件容易事。孩子現在已經長大了，要弄清楚親子間關係的演化，需要雙方開誠布公的討論。別忘了，這個年紀的孩子必須要學習獨立。讓家裡的年輕人有自己負責的空間，同時要清楚詳細說出您的規則和期望。

如果年輕人到外地讀大學，在給他們成長空間的同時，也務必要給予情感上的支持。一項於疫情前進行的研究顯示，85%的大學生有「招架不住」的感覺，而且在一年中有某個時刻會感到「絕望」。⁵既然大學生在疫情期間還要面對額外的挑戰，所以他們對精神健康支持的需求當然也就更大。務必要讓您的年輕孩子知道，這段轉變的過程對每個人都很困難，覺得某堂課特別難或一下子交不到朋友，都是正常現象。告訴孩子，如果他們需要專業支持，可以在學校找到相關資源，或透過您的員工幫助計劃(employee assistance program, EAP)取得協助。

好好照顧自己。如果您和家人現在待在家中的時間比平常更多，也許很難有短暫的獨處時間。即使只是在住家附近散個步，也是很重要的。如果您不能讓孩子獨自待在家中，也許可以在隔壁房間冥想或花長一點時間泡澡或淋浴。¹也要幫助孩子學會照顧自己。探索讓孩子緩解壓力和尋求內心平靜的方法。⁶

壓力、悲傷和沮喪等情緒在疫情期間都是家常便飯，其實無論在任何時候也都是如此。但如果您發現這些情緒影響到情感關係或工作，就需要尋求支持。請主動聯絡員工幫助計劃(EAP)。別忘了，您已經盡力，這樣就足夠了。

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.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體(例如僱主或健保計劃)採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容(特別是指為16歲以下家人提供的服務)未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和/或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2021 Optum, Inc. 保留所有權利。WF5370758 215588-122021 OHC