

疫情之下，緊繃的親子關係

2021-05-31 by 作者 布蘭西

轉載自 [親子天下 \(parenting.com.tw\)](https://parenting.com.tw)

防疫在家停課不停學，眼看提早放暑假的可能性越來越大，不少爸媽越來越焦慮。

我們家除了網課比較少安排，大部分還是照著原來的學習節奏在進行。不是我比較厲害，而是前幾年還在大陸時，就常常是三個孩子沒有上學在家。去年老大開始小一自學，我們其實去年已磨合一學期了，大家經歷過的我都經歷過，我都花了這麼久時間才找出一個平衡點，非常能理解大家在學校停課初期肯定焦慮無比的心情。

一要寫作業就說想睡覺的孩子、沒幾分鐘一直說要去上廁所、要去喝水、喊肚子餓...等理由一大堆的小孩，如果再加上看到小孩上網課時總是分心不專注、低效率，爸媽實在很難心平氣和...。

而且網課不只是小孩乖乖坐著上課如此而已，上課前爸媽要幫忙調整設備，應付網路可能不順暢的各種情況、上課中要監督孩子認真聽課、課後還要督促孩子寫作業、上繳作業、拍照打卡...。

一個孩子就算了，如果有 2、3 個孩子要上網課的家庭呢...而且現在不能出門還要給孩子準備三餐呢...

以前放假都可以睡到飽、出門遊玩、聚會，現在只能在家盯孩子學習、做家事煮飯...這感覺不是一般悶，是非常非常悶啊！

就算是我，在居家防疫開始前幾天也曾怒吼過小孩，那時候想，為何明明我們都已經算是習慣居家學習模式了，怎麼還是會這樣情緒起伏...？

1.外部環境帶來的緊張、焦慮、壓力

我們平常生活中就已經有各種壓力，生活壓力、育兒的教養壓力等等。而現在新冠肺炎爆發，面對一連串的訊息、每日確診死亡案例數字的不斷攀升，每個人心裡多少都會產生擔憂、恐懼、煩躁等情緒，這些負面情緒沒有消化掉，就很容易在不知覺中轉嫁給孩子。

2.生活、工作和學習的界線消失，每個人都在多重角色扮演

家本來是大家放鬆休息的地方，現在卻變成孩子的教室、大人的辦公場所，家裡成為孩子上網課、大人居家辦公、當然還有吃飯娛樂休息等緊密生活的多功能場域，這種邊界消失的衝擊，多少都需要時間適應。

而家長的角色就更多樣了，除了是父母、員工、還得當家教、保母、廚師、打掃等等，每個角色都使得我們精疲力竭、精神錯亂，當然容易導致情緒失控。

3.緊密的生活距離放大了孩子的缺點

對某些人來說，距離產生美感也適用在孩子身上。不能出門，當長時間在同一個空間下緊密生活，父母只能整天聚焦在孩子身上，自然孩子的缺點也容易被放大。對於孩子某些過頭的行為舉止，一次兩次甚至每天都出現數次時，爸媽真的很難不爆炸。做的，就是在每個當下做好那時候應該要做的事。

因為疫情，打破了長期以來的家庭親子交流模式，很多人還沒適應就已經快要崩潰，但人不可能面面俱到，我不可能同時做好一位滿分的好媽媽、好太太、好員工、好老師...，我們唯一能做的，就是在每個當下做好那時候應該要做的事。

做好自我防疫、減少關注疫情訊息、專注過生活，才能減緩焦慮感，現在我已經只看必要新聞訊息、盡量保持理性且開放的思考。

放寬標準：自己帶孩子肯定是理想很豐滿現實很骨感，尤其對中低年級的孩子來說，要完全按照學校作息的可行性真的很低，建議把放寬標準，不需要塞滿孩子行程，因為孩子需要留白的時間，有時候什麼都沒做也沒有關係，他們人生要學習的時間還很長...

父母也需要 **ME time**，可以跟伴侶交換育兒，一人先照顧孩子，另一人就有自己的時間，或是跟孩子說讓媽媽獨處一下，請你們自己玩。太累三餐不想煮時，也可以叫外賣、或是乾脆用冷凍即時料理簡單吃也無不可。

撇開疫情，家庭教養和親子關係本來就是一個探索自我、不斷調整改變的學習過程。疫情期間緊繃的也不只有親子關係，還有夫妻關係、家人關係等，對彼此多些理解、有效溝通交流，才能有健康的生活品質。

期待孩子們回歸校園、大家生活恢復正常的那天早日到來啊啊啊！