

疫情下如何紓緩父母的管教壓力
撰文：湯曉彤姑娘 中學駐校社工

過去一年反反覆覆的停課及復課，無疑亦為學生及家長帶來很多挑戰。政府於復活節假前宣布讓學校三分之二學生恢復面授課，讓學生能夠更有效地學習。長期抗疫帶來的挑戰亦逐漸增長，從停課、網上學習到復課，學生也需要不停地適應前所未有的挑戰。

對於學生，無論停課時期也好，復課時期也好，與家長傾談當中都有一個共同點：希望子女能夠積極地學習，可惜往往事與願違，例如發現子女學習動機下降、終日埋首於網絡世界、抗拒與父母溝通等，使得父母們更加焦急及擔心。父母自覺跌入矛盾的漩渦：既想成為子女的支持者，但眼見子女毫無進步，又覺得需要督促一下。學生的壓力上升了，父母的擔憂同時亦提升了。面對家長的「過份」關心及關注，子女也驟然間無所適從，壓力指數上升，引致情緒爆發後，親子衝突由此而生。此時此刻，家長需要先情緒上的有所調適，再調整思緒，然後採取有效的策略。結集前線輔導的經驗，想為各位家長介紹3個處理親子壓力的方向(E.A.R.)：

調整自己的情緒 Emotion Management

◆很多時候家長和子女的相處有種「皇帝唔急太監急」的狀態，子女表面上不聞不問，父母卻心急如焚。腦神經學家指出，如果長時期處於焦慮與憤怒會讓大腦記住了這些負面情緒，久而久之影響我們的生理及心理狀態。他們得當自己感覺時常處於焦慮或憤怒的狀態時，可安排自己的獨處時間。子女有他們的放鬆方式，同時父母也不需只圍繞家庭而生活，對自己的整體情緒亦有幫助。父母同時是子女的一面鏡子，當父母的情緒得到改善，子女亦感受到緩和的家庭氣氛，對改善親子關係亦有幫助。因此，我們要接納及調整這些負面情緒，而不少專家也指出每天抽取時間做一些自己喜歡的事情，或進行靜觀(Meditation)等方法等讓自己放鬆一下也有助我們將這些負面「記憶」慢慢刪除，讓我們心平氣和地處理子女之間的緊張狀態。

調整自己的期望 Anticipation Management

◆於校內與同學進行輔導時，他們也異口同聲地表示網課令他們無所適從，學習動機也大大下降。而到復課，又出現追趕功課的問題，身心疲累。相信家長們也是如，眼見子女成績每況愈下，心情既緊張又焦急，往往又是另一個與孩子衝突的觸發點。家長與子女們也要學習調整自己的期望，讓彼此也有空間深思目前的狀況，繼而一同訂定較宜執行的目標。

商討合適的規則及界線 Rules and Boundaries Establishment

子女日漸成長，家長們也發現身邊的子女不再是孩子了，他們追求自主、獨立，偶爾也有與你們持相反意見，或不接受你們得意見的時候，這正正是子女成長的印記。家長可以趁機與子女訂立合適的規則及界線，如每天用於學習及娛樂的時間規劃、在計劃未能執行時讓子女先自我評價再表達己見、配合適當的獎勵鼓勵。若然調整目標過後子女能夠完成，雙方亦會感到鼓舞。改變一個習慣不容易，因此我們亦需容許有失敗的過程，若未能達成目標，雙方亦應理性檢討並再次調整期望。這時合宜的親子溝通渠道已建成了，只要坦承地表達，彼此尊重，相信親子間的緊張關係也得到舒緩了。

結語

在與家長及學生的面談當中，他們皆希望回復正常的狀態。父母關心子女的狀況，亦希望在不成為他們的壓力來源下帶出這個訊息。疫情下，父母和子女的相處時間增多了，父母的管教責任與壓力亦隨之增長。希望在變幻莫測的環境下，家長能夠找到適合自己的減壓方法。希望大家也可以放下前設，彼此聆聽對方的感受，相信不難達成共識，將壓力化為動力，共同渡過這個非常的學習經歷。三個建議的首個英文字母 **E.A.R.**亦代表著家長與子女也需被聆聽。其實家長與子女得期望未必有太大的差異，從前線輔導中，無論家長或子女也期望回歸日常規律，但只是彼此需要不同長度的時間作適應及調整，在此鼓勵尋找合適的聆聽者及支援者，共同渡過這個富有挑戰的時刻。



保良局
PO LEUNG KUK

兒童及青少年服務
學生輔導服務

文章分享：
疫情下如何紓緩
父母的管教壓力

