

疫情困獸鬥 家長幼兒同受壓 照顧情緒有辦法

疫情肆虐，即使提早放暑假，家長都無法帶小朋友外出，生怕受感染。長時間困在家中，一家人猶如困獸鬥，情緒難免會受影響。在這段時間，除了要照顧自己與家人的身體健康，也要好好照顧情緒健康，正面面對疫情帶來的壓力和挑戰。

作為家長，眼見確診數字不斷上升，擔心家中的幼兒，又要搶購糧食。如果是在職家長，更要一邊應付工作，一邊照顧家庭。焦慮、驚恐及暴怒等情緒便會不斷出現，影響情緒健康，更會影響親子關係。在這時候，家長要提高抗逆力，先照顧好自己身心，才能照顧家人。

1. 適當收取疫情資訊

網絡的方便，讓我們一時間會收到大量不同資訊。適當地收取資訊當然能令家長更有效照顧家人，但過量的資訊反而會造成心靈壓力，如果家長覺得壓力過大，有焦慮的情況出現，不妨關掉新聞，放下電話，讓自己安靜下來。

2. 靜觀練習

「靜觀」是指「有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」(John Kabat-Zinn, 2013)。家長可以在家嘗試進行靜觀呼吸，在一個舒適的位置慢慢閉上眼睛。將注意力放在呼吸上，留意身體的感覺。

3. 正面表達情緒

當家長見到孩子做錯，或家人的行為不如期望，總會容易情緒失控，怒罵家人。家長可以在自己情緒爆發之際，深呼吸一下，先離開「案發現場」，讓自己冷靜下來。待情緒回復平穩時，再正面地向家人表達自己的感受與情緒。

照顧了自己的情緒後，家長也要留意幼兒的情緒變化。幼兒未能上學，無法與朋友遊玩，也有可能出現情緒問題。家長可以留意幼兒有否變得「龜身」、情緒起伏大或睡眠及飲食模式改變等。若察覺幼兒情緒出現變化，家長可關心他們的需要和感受，細心傾聽和協助他們描述，給他們一個擁抱，讓他們感受到安全和愛，再一起設法解決問題。

一家人在家的時間變多，可以一起做小手工、做甜品，或邀請孩子幫忙做家務，善用這段在家的時間，促進親子關係。