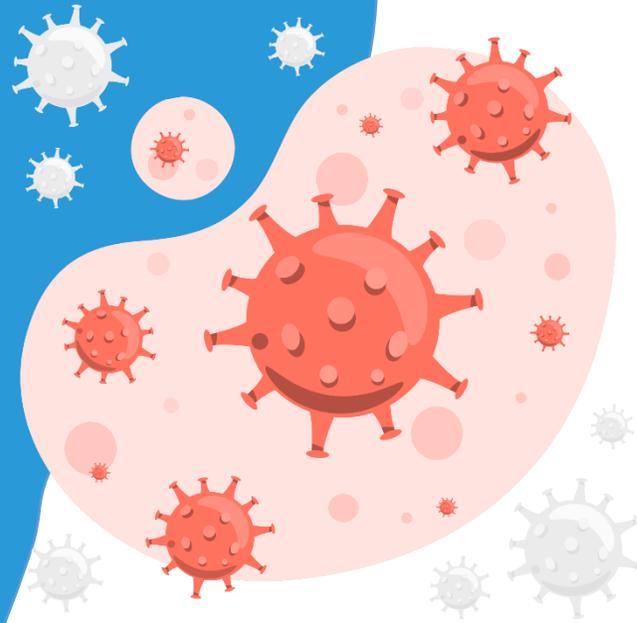


疫情

親子動



桃園市立凌雲國中輔導室



家長育兒現況



38.3%有工作照顧者須請防疫照顧假

76.4%居家辦公照顧者表示照顧孩子
會影響工作

43.7%家長與孩子相處時間**增加9小時**
以上，其中女性是男性的1.24倍

疫情階段家長 擔憂的事

擔心家庭
收入變少

55.4%

擔心自己與家
人是否健康

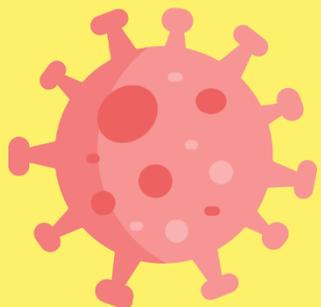
85.5%

不知如何安排孩
子在家的活動

33.8%

增加防疫
支出

51.7%

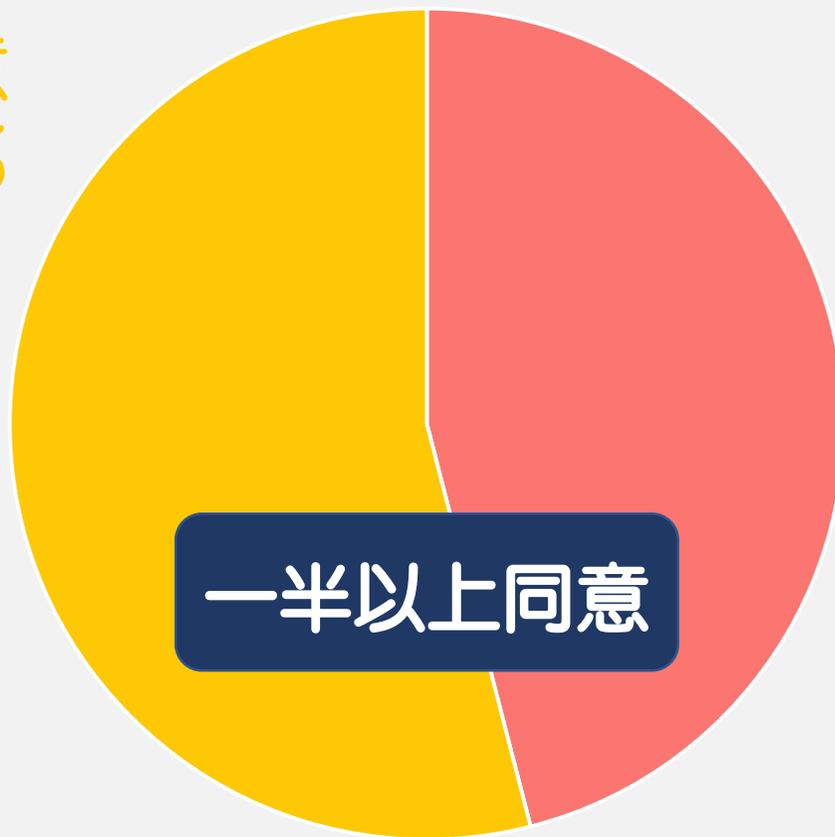


停課期間 我與孩子的衝突變多

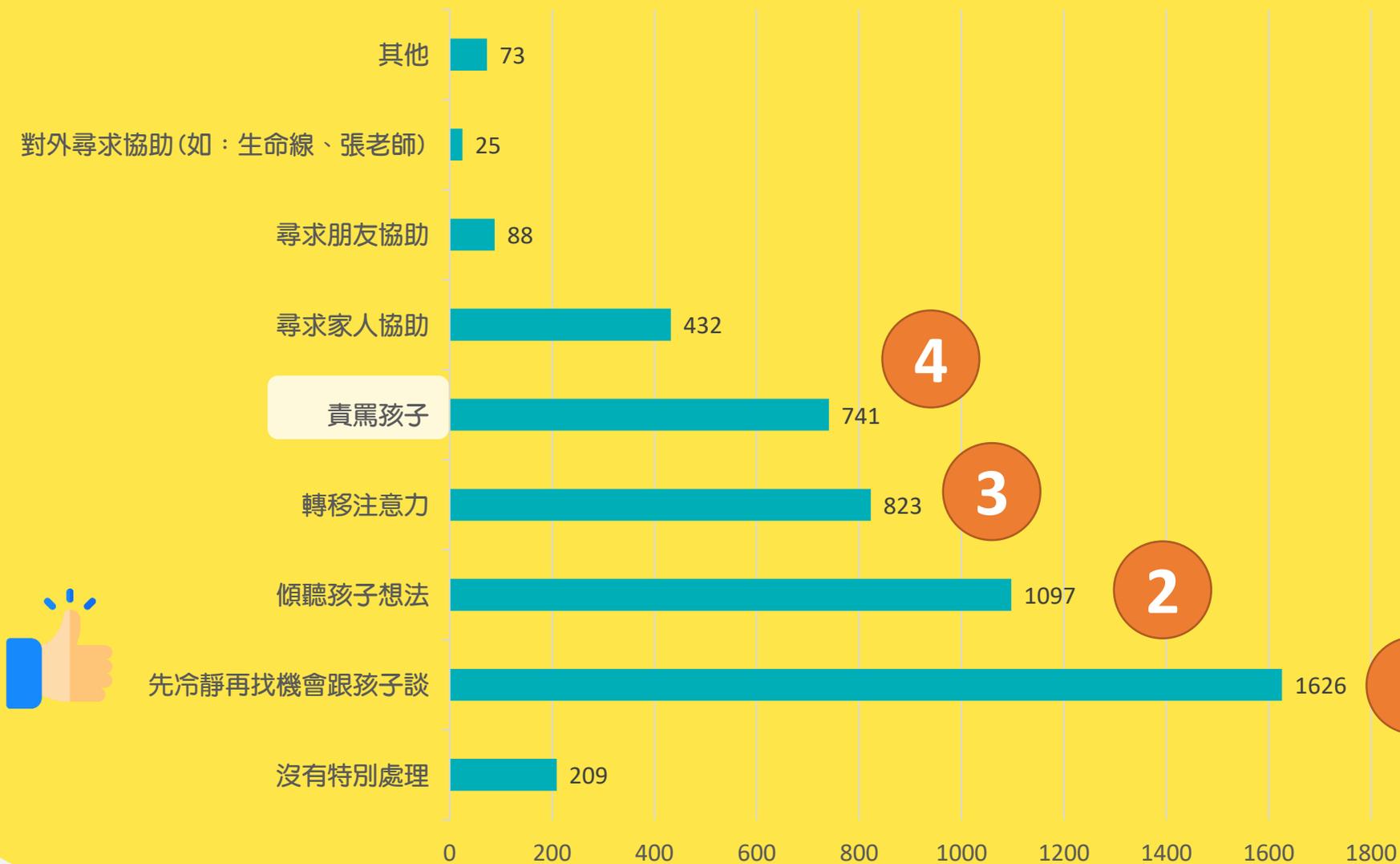
同意
54%

不同意
46%

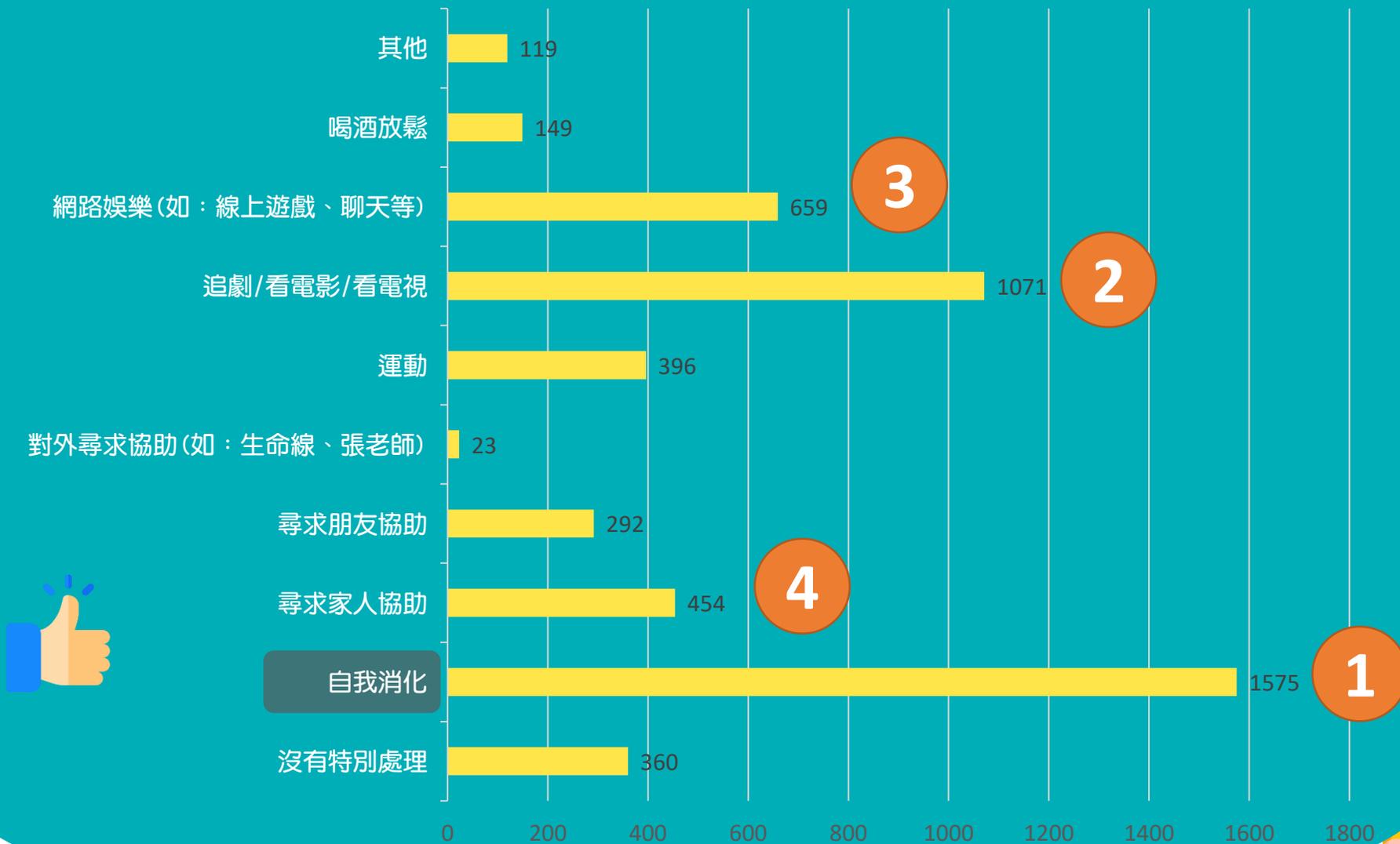
一半以上同意



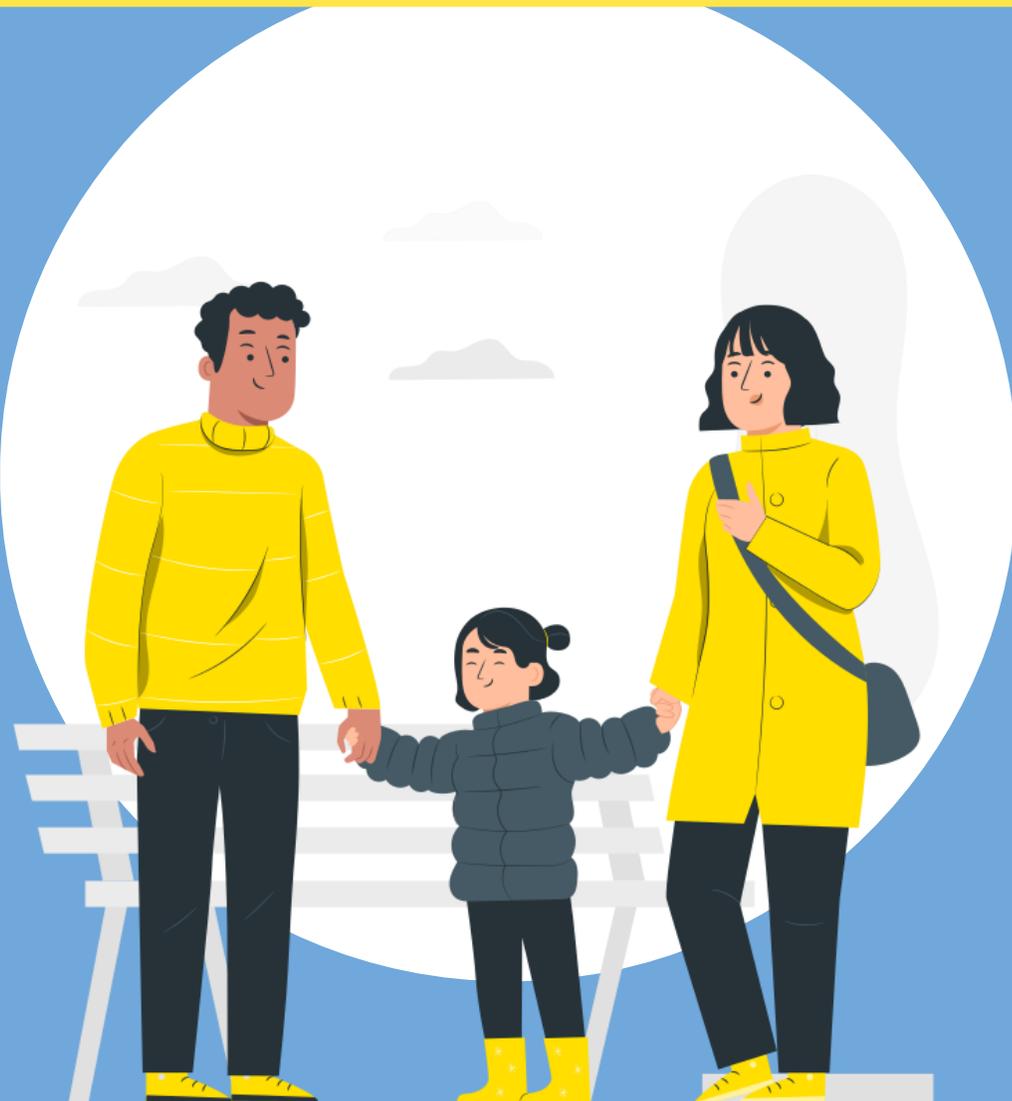
親子衝突的處理方式



家長處理負面情緒的方式



親子互動模式逐漸改善



但在疫情之下

緊密的家庭互動

卻容易破壞我們
先前的努力…



孩子方面

疫情之下可能經歷的轉變

一開始很開心可以待在家



日常作息被破壞、與朋友隔離

對於新鮮的線上課程感興趣



不願參與家務或學校課業

增加與手足、家人的互動機會



家庭衝突提升，情緒起起伏伏





家長方面

疫情之下可能經歷的轉變

希望可以申請居家上班



在家工作後被小孩打擾

渴望盡快解封，恢復原本生活



不斷延期，經濟、生活逐漸困難

與家人的互動機會增加



光管教孩子就讓我身心俱疲



怎麼幫助自己和孩子



避免過度擔心
孩子的線上課程



明確的家事分工

當孩子闖禍時，家長可以先將目光轉移到孩子以外的地方，並默唸看到的物體及顏色：

「黃色的沙發，綠色的盆栽」

「白色的天花板，棕色的地毯」

這種冷靜方法將會比從1數到10更有用喔！



顏色加物體
的冥想



與他人分享照顧
孩子的責任

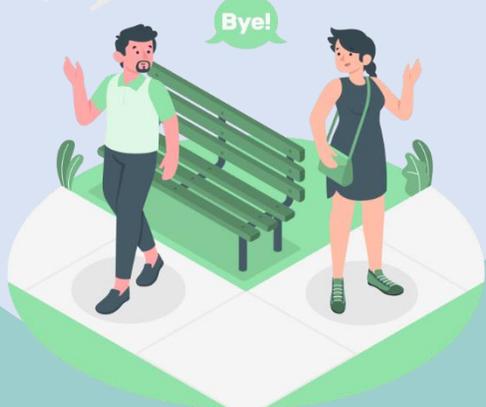


有負面情緒時暫
時離開現場

擔心生氣影響孩子 可以怎麼辦？

01 離開現場 暫停區消化情緒

當成人理智線斷掉的時候，如果可能，先離開「案發現場」（若只能在現場，嘗試物體顏色冥想），可以先到『積極暫停區』讓自己健康地生氣。



02 3A急救 連結內在感受

成人要懂得安頓自己內心。當您的內心安頓了，才有能力讓孩子安頓下來。若您對孩子目前感到生氣，可以找一個不被打擾的時間、空間，為自己進行『3A情緒急救』。

3A情緒急救 擁抱情緒、練習貼近自我內在

當你處在情緒波浪中，請溫柔的對自己說：

Aware 我察覺自己在生氣

Admit 我承認我自己在生氣

Allow 我允許自己的生氣

我願意陪伴自己的生氣



03 接受情緒 允許自己生氣

一直以來，我們頭腦都會告訴自己不要去生氣，生氣是不好的，是痛苦的。但唯有去面對它，處理它，放下它，我們才會成為更完整的自己。





疫情警戒

即將降為二級

若擔心自己與家人的健康

我還可以

落實正向防疫

訂閱衛服部資訊

注意疫苗預約及施打時程

保持社交距離

肥皂勤洗手

偶不觸碰眼口鼻

打噴嚏掩口鼻

不亂丟口罩





親子暑期防疫

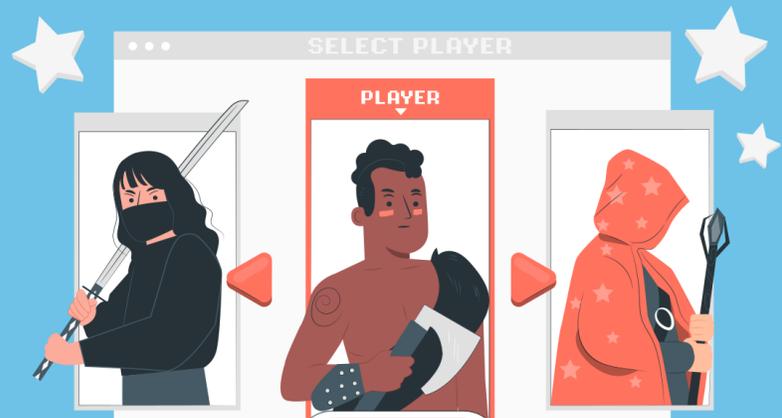
還能這樣做



共同做菜



共同進行DIY



趣味桌遊



一起在家運動

一起期待 疫情結束的生活

若需親子諮詢或有經濟困難者

歡迎與輔導室聯絡，希望能幫助到您



衛福部 1925 安心專線

提供 24 小時免費心理諮詢服務，
感到焦慮、難受，都可以撥打這
支電話喔！

2021.05.15



資料來源



家扶基金會調查問卷資料

親子天下：生氣時不想傷害孩子，要怎麼接納自己的情緒？

UNODC：兒童照顧者封鎖期間的照顧指引

羅寶鴻-安定教養學