

親子同路



拼出幸福家



居家學習的調適

新冠肺炎第四波疫情餘勢未了，中小學和幼稚園學生持續居家進行網上課堂的狀況不知何時才能完結。再一次經過數月的「非常態學習」，家長們都叫苦連天。除了如常照顧子女日常起居外，家長們還要充當書僮、老師、補習導師、課外活動導師等多重角色，為家長帶來沉重的壓力。

有家長友人向筆者慨歎，剛與十二歲兒子為着打機之事爭執一場。她說兒子平時好乖，放學回家後便立即做功課、溫書；現在居家上課，整個人也懶散了，並時常機不離手，每日差不多用了三小時打機。嘗試叫他停下來，多一點溫書，卻因此常與兒子發生爭執，友人恐怕自己抵受不了壓力，情緒會爆煲。

面對子女居家學習的新常態，家長在各方面也要有所調適，用新方法來應對。首先要調適對子女的期望，例如現在處於非常時期，仍要求子女時時書不離手、勤力溫書、成績超卓、有良好行為等，可能有點困難。家長在這時可能要對子女的期望和要求降低一點，容許多一點輕鬆玩樂時間。當你對子女多一

點寬容，自然會對他們多點欣賞、少點批評，與子女相處也會少一點摩擦。

第二項調適便是「時間」，沒有了學校的時間表，子女難免會變得懶散。故無論子女多大，也可邀請一同參與制定自己的時間表，讓子女也有話事權，這樣他們會更願意依從。時間表內容除了上午的網上課堂和功課時間外，也可好好分配輕鬆玩耍、看電視、打機、休息的時間；臨近考試時期，便要稍作調節活動的時間。

至於最重要的一項，便是調適自己的情緒。面對子女的頑皮、駁嘴、不聽話，以及兄弟姊妹之間的爭執時，容易挑起家長的情緒，憤怒和憤怒隨時湧上心頭。當家長意識到自己開始憤怒時，便要找方法讓情緒降溫，例如洗洗臉、喝一杯水，都能有助自己的情緒控制下來，不致傷害子女。

然而，當自己壓力積聚時，便要找人傾訴，夫妻之間也要互相支持，共同面對子女的問題，不應只由母親或父親一方獨力擔當。

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為蘇美儀姑娘。