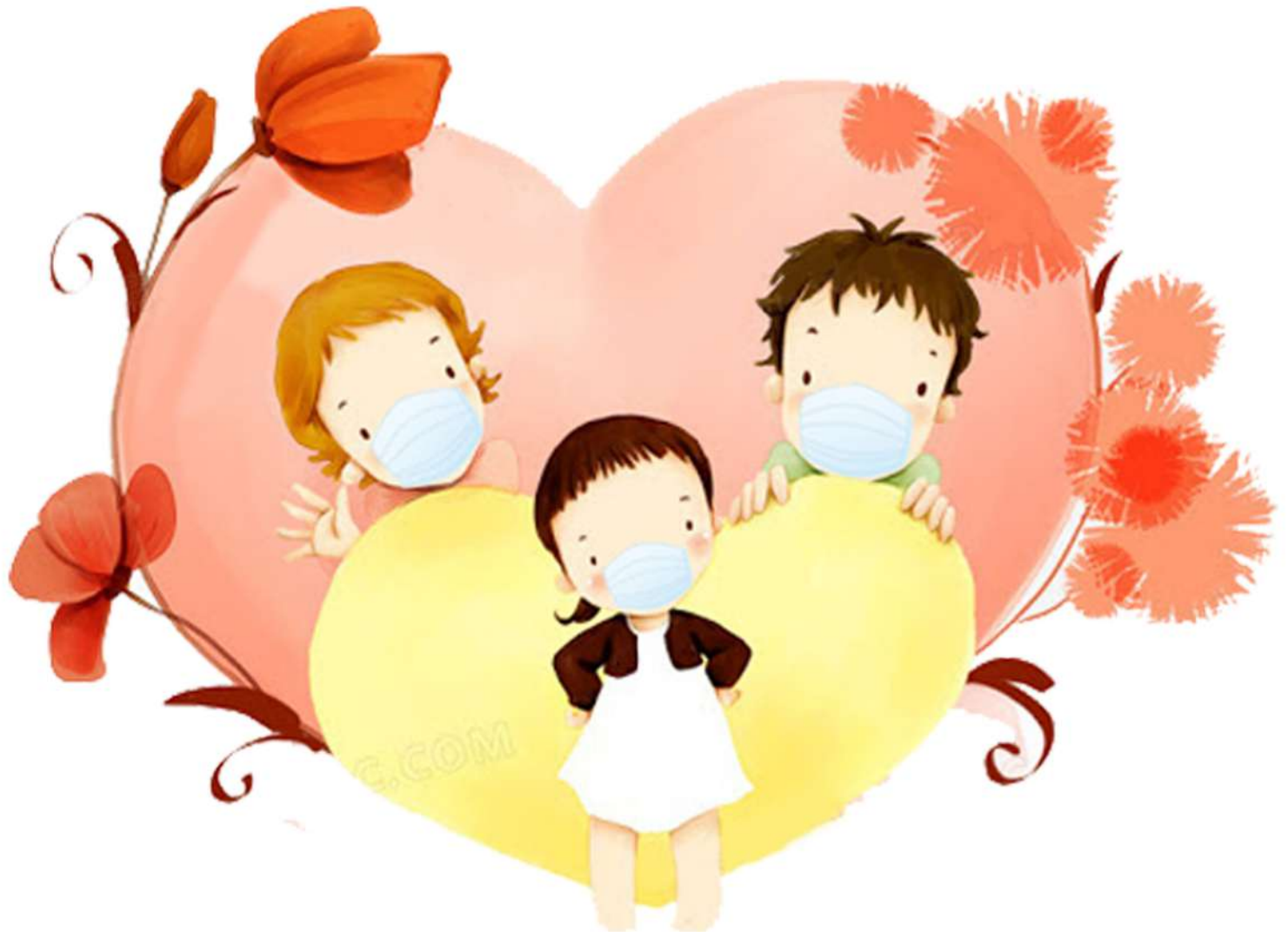




疫情下的家長





疫情下的家長

2020年8月

劉家慈(天水圍地區支援中心社工)



抗疫在家已經數月，不少家長開始出現疲態，加上學校又開始暑假，網上課堂都沒有了，在這段悠長假期中，家長照顧小朋友更具挑戰性，有如「困獸鬥」的局面，面對長期作戰，應如何自處呢？以下方法希望幫到大家。

1. 善用網上資源

疫情至今，政府部門及各大機構都想盡辦法以持續提供支援服務，例如本中心亦不斷更新提供家居訓練短片，讓家長與小朋友在家停課不停學，維持學習。另一方面，家長亦可留意一下不同網上資源，並製作一份在疫情爆發期間會有所幫助的社區資源列表。





包括：緊急電話號碼、網上購物網站和官方社交媒體，其中可能包括：小朋友的學校、醫療部門、社會服務機構及危機熱線等。制訂個人聯絡及支援網絡，以便在萬一被認定需要居家隔離或居家檢疫的情況下，可透過電話和網路與有關人士保持聯繫及幫助。

2. 紓解個人情緒

長時間照顧會令家長情緒「爆煲」，除了關心小朋友的情緒，家長自身的心情其實同等重要，試問自己狀態不佳的情況下如何進行親子活動呢？家長要關心自己，尤其遇到壓力處境時，給自己些少喘息空間，例如走入房深呼吸十下，喝一杯水，讓自己停一停；給自己一點“ME TIME”，尋找朋友或其他家長傾訴互相支持，或更進一步尋求宗教或心靈的協助，聯絡社工以獲得專業諮詢。





3. 調節生活及家庭成員分工

抗疫期間，整個家庭需要對生活以至心態上重新調節，以合乎當前實際情況，專注於可以做到的事情。為小朋友重整生活作息時間表，每日訂立適度的訓練及活動時間；與家庭成員分工合作，例如分工購物及照顧，當疫情爆發時需儲備家中糧食，列出購物清單，輪流照顧小朋友及購物時間，讓彼此有交替工作的機會。

