

# 疫情與暑假期間的家人相處－學生篇

資料來源：蘇益賢心理師

資料整理：高中專輔吳佩欣老師

「小美，你整天盯手機，眼睛會壞掉，不要再用手機了！」  
「阿誠，你這樣整天在家無所事事，幫忙做一點家事吧？」  
「阿妮，你整天作息亂七八糟，今天給我早一點睡喔！」

疫情嚴峻，連帶著影響到人們的生活型態。家長在家工作成為常態，從線上教學到暑假期間，親子有了更多時間必須長期共處在同一個屋簷下。之於部分學生來說，這其實形成了另一種壓力——**該如何與家人朝夕相處？**

爸媽在家時常有些「看不懂」的狀況，都可能成為雙方爭執的原因。如：搞不懂孩子最近到底在幹嘛？是在上網還是上課？放暑假了有什麼安排？如果有，那為什麼感覺整天閒閒沒事做？整天相處下來，當行為被大人視為「浪費時間」的話，雙方會有不悅情緒也是難免。

針對上述現象，下面想分享三個可能有幫助的應對策略。

## **第一招：用具體作為安頓自己，也讓父母安心**

請記得，關心多半是出於內心的不安。一個有效減輕爸媽擔心的好方法就是：「看起來有在做什麼」。不妨妥善規劃這一段「突然出現的空檔」。除了線上學習、閱讀、自我精進之外，培養一些需要你過去沒時間累積的專長（善用網路）、學習興趣、規劃未來生涯，都很適合。在專心投入事情的過程，也能有效舒緩自己感受到的焦慮。此外，不妨主動跟父母分享自己近期的時間規劃吧。

## **第二招：主動參與家庭活動**

家庭運作仰賴成員之間的分工。採買食物、整理家中環境、打掃、洗衣……主動分擔家事，或趁機培養以前不擅長的家務能力，正是時候（及早練習，避免未來自己下廚不小心切到手指的慘劇發生）。

## **第三招：發揮年輕人優勢，搶先一步關心爸媽**

家人之間的互動也十分重要。或許你不太習慣硬聊些什麼，但與疫情有關的訊息，多半很適合當作話題。年輕人對部分疫情資訊，可能掌握得更精確、更即時。以下話題都值得一聊：如何辨識疫情相關假訊息、教爸媽使用實聯制、教爸媽用網路採買生鮮雜物……這些都是好聊也不尷尬的好題材。

記得，在你主動關心爸媽時，爸媽就可以放下「關心者」的角色，變成一位「被關心者」。定時、定量的偶爾閒聊幾句，更是家人之間相處最好的潤滑劑。祝福所有爸媽與孩子在家相處時，都能慢慢找到彼此舒服的平衡位置。