

疫情與暑假期間的家人相處一家長篇

資料來源：曾心怡心理師

資料整理：高中專輔吳佩欣老師

過去一年在國外封城的研究中，可以發現封城後家暴率與離婚率都有上升的趨勢。也有研究發現在疫情前，沒有發展出衝突處理技巧的伴侶，在疫情期間相處中，分手的機率也比具有衝突處理技巧的伴侶高。台灣進入三級警戒以後，在身體照顧上我們需要戴口罩，勤洗手與待在家；在心理上的照顧，我們也需要有因應疫情的措施。

因此，和家人密集相處所產生的心理壓力該怎麼辦？在這裡提供幾個要點給大家：

第一招：盡可能擁有個人空間與獨處時間，並形成規律

家人密集相處的時間很長，彼此互動之下的訊息往來，都需要時間消化，保留個人的空間與獨處的時間，讓自己有機會安靜下來，作為一天下來淨空心裡的時間。此時，如果有很多一整天累積下來的感受，可以書寫記錄下來，成為一個抒發的方式；書寫也可以讓我們的思緒慢下來，而能夠感到平靜。

第二招：覺得和家人的衝突快要被點燃時，可以暫離現場

我們都有經驗，在氣頭上所說出的話相對比較尖銳，也比較不能完整傳達自己的想法，在情緒高張時，並不是一個『說清楚講明白』的最好時機。因此可以和家人約定，在氣頭上時需要先分開冷靜一下，這不是逃避問題，也不是要冷戰，而是等情緒相對比較平穩時，再來好好溝通。把情緒穩住的方式包含幾點：知道自己的情绪是什麼，接受自己正在面對這樣的情緒，然後好好深呼吸。

第三招：溝通上的「我訊息」與「正面敘述需求」

「我訊息」與「正面敘述需求」都是在溝通上可以減少衝突很重要的技巧。所謂「我訊息」指的是以自己的感受為出發。例如：「我想到你們提到工作的事，我也覺得很焦慮。」相較於「你們又再給我壓力了」會更明確表達自己的感受，並且減少因相互指責所引起的惡性循環。

而「正面敘述需求」則是直接表達自己在這個情境或是爭論點上的需要，例如：「我們可以等疫情過後再來討論找工作的事嗎？」而不是「你們不要再和我說這個了！」

以上三點提供給和家人相處感受到張力的你們！祝福大家在疫情期間都能同住且安好。