

# 疫情下如何提升親子間的關係？

疫情下子女留在家中，家長與子女面對的時間多了，衝突的機會亦都多了，例如網上教學、功課、睇電視、打機等通通都可以成為與子女的磨擦點。俗語有話：「有危必有機」，作為家長如何珍惜這次機會去提升與子女之間的關係，而不是破壞彼此間的關係，家長們要知道關係建立需要很長時間，但破壞關係只需要一次就足以破壞之前建立好的關係。綜合之前派發的疫情下親子關係問卷調查，發現到有不少家長與子女的關係比疫情前好，分析後得出以下幾點：

## 1. 放下自己的眼鏡，從子女角度去看子女

兒童是享樂主義的階段，所以一切以玩為先。家長可以抽些時間與子女一起玩樂，而玩樂期間不需要灌輸一些信念。

## 2. 特別時期運用特別的方想法

家長相信自己的子女，雖然子女學習態度或表現可能比疫情前差，但相信所有事回復正常便沒事。

## 3. 關顧自己的感受，從新出發

如果每日對著子女都感到厭惡，那只會增加爭吵的機會。當感到自己有負面情緒前，離開現場，深呼吸，飲啖水洗個面。而且當現況改變不到的時候，我們不應要求別人改變去遷就自己，而係改變自己的觀點想法，放下想子女點點點的想法，去享受及珍惜能與子女相處的時間。

黃俊達  
註冊社工

號外



勇氣可「加」 ZION  
3 位訂閱者

上載影片  
公開



字從有理第六節小組  
收看次數：0次 · 1天前



勇氣可「加」現已登錄YOUTUBE頻道！  
內有小一小二的讀寫小組字從有理小組短片

ZION  
ZION SOCIAL SERVICE  
錫安社會服務處