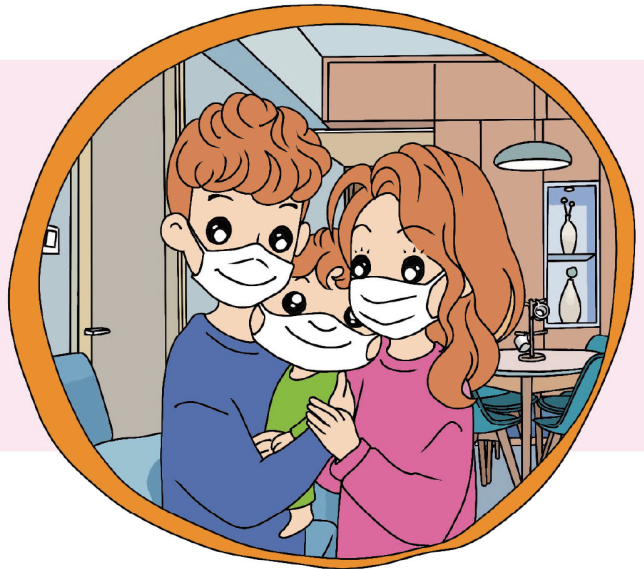




疫情下親子關係

2020年全球活在疫情陰霾下，學校多次因疫情暫停面授課堂，幼兒長時間留待家中防疫，打亂了家長及幼兒的日常生活，同時要協助子女停課不停學的線上學習，很多家長都需要時間適應這種新常態。



教育融合生活

這段期間，筆者與家長溝通時，不難發覺到他們長期兼顧幼兒起居與學習，出現不少壓力和情緒問題，使親子關係出現負面影響。家長們渴望疫情盡快過去，子女得以重新回校學習，一切問題便能迎刃而解。各位家長，何不從正面角度出發，趁疫情下把親子關係轉危為機，打造出經得疫情考驗的正向親子關係。

我們要學會活像小孩，意指生活上嘗試從子女角度出發，身為家長跟子女一起參與。疫情期間，與子女共處的時間增多，家長可從中留意孩子感興趣的事物，同理心下與其分享、討論或一同尋找相關資訊或答案。另外，相比過往從書本中學到的知識，家長可趁着這時間學習更多有關日常生活上的點子，給予子女每日負責日常家務的機會，如準備食物、煮食、晾衣服或摺收衣服等。從簡單的一小步開始，讓孩子親身領略生活上不同的技能，學習亦融合於家居生活中，同時培養其耐性和責任心。趁疫情下，學會把子女教育融合家居生活，令親子關係更顯「貼地」。

家長以身作則

以往家長們與筆者分享子女回家模仿老師校內的舉止或教學，總是充滿歡樂笑聲。疫情下居家停課不停學期間，家長們成為幼兒的學習模仿對象，或許家長並不是受過專業培訓的老師，在教導上出現困難在所難免。家長可尋求老師交流協助，亦可與

家長們交流心得，以身作則成為子女的同行者作出指導及分享。當中最為重要的是，家長以身作則為子女樹立好榜樣，讓他們從家長身上體會到堅持與克服困難的精神，讓親子關係漸漸成為同行羈絆。

紓緩情緒 建立獨有關係

疫情的陰霾下，家長都反映擔心家人健康或失業等問題，以致情緒困擾、焦慮或暴躁等。生活中出現負面情緒實屬正常，毋須過份壓抑，反而家長們需要學會自己紓緩情緒的方法。疫情下，父母與子女相處時間較過往多，正好趁機會安排與子女單獨相處時光。父親與子女到大自然郊遊遠足；母親與子女一起製作小食等。家長只要盡你所能，安排時間與子女一對一共處，活動除可紓緩自己的情緒壓力外，亦有利於雙方的情感交流和了解，建立與子女間獨有的親子關係。

疫情期間，與子女朝夕相對，家長的心態正正決定親子關係的好與壞。各位捫心自問，你們希望親子關係是改善或變差？寄語家長於逆境下拉近與子女間的距離，守護着他們身心靈健康。學校和不同社福機構願與各位同行，善用網上資源，活用疫情在家時間，攜手守護親子關係度過疫境。^{SP}