

疫情升溫之下，我們如何安頓好自己？

撰文者：新竹市戴熙國小專輔教師 陳婉玲

近來國內疫情升溫，在全國進入疫情警戒第三級的狀態下，必須減少不必要的外出、社交活動與停課；忽然，我們原本的規律生活有了急遽的變化。孩子全天待在家停課不停學，父母必須即時想方設法安頓孩子的白天生活，也許有人必須請假在家上班，也許有人請求親友支援。不管最後的協調結果為何，這疫情的變化顯然都打亂了我們原本的生活節奏。在疫情嚴峻，同島一命的狀態下，每個人真的都辛苦了！

大部份的孩子們經歷了這幾天「停課不停學」的日子，不知道大家還順利嗎？大人一邊要處理自己的工作或家務，一邊要協助孩子的線上學習或安頓孩子的三餐，偶爾可能還要排解一下手足之間的衝突，想必也是一陣兵荒馬亂。而孩子呢？有的孩子可能對於線上學習這種新型態的學習方式感到新鮮有趣，一直處在亢奮狀態；但可能也有的孩子對於操作資訊設備或是接收各種課業訊息產生困難，或者家中無人可協助而感到混亂。面對每日下午兩點鐘的疫情記者會，不管是大人或小孩可能也都有同樣的疫情焦慮：等著公布案例數，等著公布足跡，等著公布各種隨時都可能修正變動的政策。擔心家中未來的經濟可能陷入困頓，擔心孩子的課業學習是否會落後，擔心物資是否可能不足夠，擔心自己或孩子的健康是否會受到影響……，外在環境的動盪本來就會引出我們內在本能的不安與焦慮，我們也會想要嘗試獲得更多控制來幫助自己找回內在的秩序感，這一切都是正常的情緒反應。

接著，想先與各位家長們分享「瘟疫中的我」這張圖表，大家可以藉此檢視一下此時此刻的自己處在什麼樣的狀態呢？是還在憤怒不安的驚慌狀態？還是慢慢可以穩定下來做自己能掌控的事？又或者已經可以淡然的看著疫情變化，正向的看待生活的轉變可能也是另一種成長？



圖片來源：前副總統陳建仁臉書資訊

現在，我想先邀請大人照顧好自己的身心狀態，先讓自己安穩下來。在此提供幾個方法，我們一起來安頓自己的內在：

1. 適時了解與追蹤正確的疫情資訊與政策變化

我們需追蹤疫情發展，了解政策變動，但不需要讓自己一直沉浸或暴露在過多的疫情新聞訊息中。我們可以選擇接收政府統一發布的疫情訊息，避免鋪天蓋地的假訊息或是危言聳聽誇大的新聞進到我們的大腦裡而引起恐慌，更不建議整天一直盯著各種媒體追隨不斷重複的疫情新聞，讓自己處在緊張又紛亂的狀態裡。

2. 擬定居家防疫生活計畫

父母與孩子一同討論與擬定在這段居家防疫的日子裡的生活計畫，此時家不再只是吃飯、睡覺與放鬆的空間，還有三分之一的時間必須拿來進行課程學習或工作。每天緊密的生活在同一個空間裡難免有衝突或摩擦，像是3C設備可能需要輪流使用、父母的工作時間與孩子的學習時間如何互不干擾、家務事的分配等，在這非常時期裡，家中的每份子可能都需要更多的同理、包容退讓與溝通協調，才能盡量滿足彼此的需求。因此，透過計畫的擬定與滾動式的修正來讓每個人都有機會照顧與被照顧，也藉此獲得更多內在的控制感。

3. 適時放鬆與正向思考

疫情一定會有結束的時候，世界只是暫時的緩慢下來而已。這是最壞的時代，也是最好的時代。因疫情而對人生有了不同的想法，因疫情讓親子的相處時光多了更多，因疫情讓我們更願意珍惜彼此還能在一起的每一刻，因疫情我們願意更努力守護自己與他人的健康。接納自己的焦慮情緒，找出適合自己的放鬆方法；正向的思考，會讓我們身心靈處在更好的狀態。

當我們安頓好自己之後，更別忘了關照疫情中的孩子可能也一樣在經歷一場情緒風暴。根據兒童福利聯盟在今年（2021）兒童節的一項調查（「2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查」）發現：10~12歲兒童的壓力來源有41%是來自疫情，僅次於課業壓力（82.5%）；另有61%兒童表示因為疫情可以去玩的地方變少。面對壓力與煩惱，越年幼的孩子越需要大人的引導與陪伴來練習辨識和紓解情緒；同時也需要正確、孩子可理解的疫情資訊，讓孩子明白究竟發生什麼事，才能有助於防疫。那麼，在這個「停課不停學」的時間裡，身為父母又可以如何協助孩子呢？

1. 孩子也需要「安心感」

生活因疫情出現了變動，孩子同樣會感到害怕不安與焦慮，擔心有無染疫風險，擔心自己清潔不確實。此時，我們先同理孩子的情緒，讓孩子有機會訴說內在感受，並讓孩子感覺到自己的情緒可以被接納與理解。接著再透過簡單清楚的說明，讓孩子理解疫情的變化，並且明確告知孩子自身可以控制的行為（如：勤洗手、均衡飲食、充足睡眠、外出戴口罩等），在我們可控制的部分盡心力即可。父母可以多用「正向鼓勵」的語句（如：勤洗手病毒遠離我、吃飽睡好沒煩惱）來防疫，盡量少用「恐嚇、威脅」（如：吃東西前都不洗手是想要得新冠肺炎是嗎？不戴口罩小心得病了要被隔離喔！）的口氣讓孩子產生更多疫情焦慮。

2. 規律作息之下仍「保有彈性」

越是動盪的時刻，我們越需要規律的作息來保有我們的「安全感」。讓孩子即使停課也盡量一如過往必須上學的日子早早起床，跟著老師的課表進行學習。課堂與課堂之間，孩子當然也需要「下課時間」。允許孩子在環境許可下進行他喜愛的動態／靜態活動，閱讀課外讀物、下一場棋或是各種形式的跑跳運動，這也是適時讓孩子紓壓的最佳時機。然而，在家的規律作息難免會遇到一些無法預期的困難，像是網路連線出了狀況，或是孩子在線上學習時的分心與不專注，這些其實都沒什麼關係，如同孩子在學校教室內的學習也總有不小心出神

的時候，不需要追求百分百的學習效率，保有一些作息或是原則的彈性，也許大人小孩都可以比較輕鬆。

3. 找出放鬆的方法調節情緒並適度進行人際連結

疫情的變動可能影響了孩子原本的學習或生活計畫，像是旅遊活動被取消、不確定畢業典禮是否如期舉行，不知道疫情還要延燒多久，想念過去每天一起學習與玩樂的同學朋友等，頓時失去了生活目標與人際連結，可能讓孩子增添更多內在的失落與孤獨。因此，當孩子感覺到煩躁或憂慮的時候，父母除了主動關心與傾聽孩子的感受之外，也可以進行一些可以讓孩子放鬆的活動，如：跟著影片做伸展運動，聽聽音樂，看一部電影、玩一場遊戲、親子之間愛的抱抱等來舒緩這些不安的情緒。即使無法到校上課，也允許孩子可以透過視訊或電話與同學或朋友有一段聊天分享的時光，維持孩子們的人際連結，也讓孩子有適度放鬆的機會。

「所有打不倒你的，終將使你更強大」。面對嚴峻的疫情而產生的各種變動，請允許自己和他人都可能在這段時間有些混亂、有些不安，我們都是在變動之中不斷嘗試與修正，磨合出更好的生活架構或教學方式。生命無常，無常也是日常，我們盡量讓生活如常；在這些適應與調整的過程裡，我們的付出是為了「歲月靜好」而努力，而這也都會為生命留下動人的風景。不論是孩子、父母或學校師長，我們團結致力當彼此的「神隊友」，少一點指責，多幾分鼓勵，互相理解與合作，共同守護彼此的生命與健康！

參考資料：

《2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查》，兒童福利聯盟