

停課停了一段長時間，家長和小朋友朝夕相對，親子間衝突、磨擦等自然隨之而增加。防止虐待兒童會「求助及親子支援熱線」自疫情在農曆新年開始至今，多了很多家長打電話來訴苦，分享照顧小朋友的苦處。

香港救助兒童會聯同香港心理學會推出「童心抗逆家長學堂」，由4月7日起逢星期二及五，家長造訪我們的FACEBOOK專頁，便可輕輕鬆鬆「上堂」，了解親子相處的貼士。

在防止虐待兒童會處理的熱線及個案中，顯示觸發家長使用暴力來管教子女的原因，第一是因為功課，第二是因為小朋友的行為，例如發脾氣、講粗口等。該會註冊社工Jack指出，「最大的百分比是因為學業的問題，當中有一個很重要的原因，是家長與小朋友的期望有落差。」



他說：「疫情期間，大家為了保障自己的健康，多會長時間留在家中，以致時間規律與作息斷軌。家長平時送小孩子上課後，有六至七小時的喘息時間，現在卻沒有了。部分家長和子女朝夕相對，就如同在戰場一樣。若他們一同觀賞電視或卡通片或遊玩，反而問題不大，但凡涉及功課，加上長時間接觸，衝突便會出現。目前整個社會環境和家庭的生活規律被打亂了，這亦是各個家庭所面對的最大難關。因此我們需要讓家長有機會傾訴他們的難處和困擾，並支援他們的情緒及提供正面管教的方法。」

輔導心理學家吳加焄 (Yoyo) 分析這個現象，認為主要源於家長渴望子女學得更多。她分享：「有些家長希望子女學習更多，甚至願意當老師教子女，但畢竟他們不是專業的老師，家長也會遇到很多困難，不知道如何增加小朋友的學習動機。此外，家長始終存在角色矛盾，學校的老師才是真正老師，學生不會見到老師另一面，但如果小朋友見到這一刻是媽媽，下

一刻是老師，就會感到很混亂，究竟為何媽媽會教我功課，又或者小朋友會覺得自己正在放假享受假期，令矛盾增加。」

當家長有情緒，小朋友又有情緒，雙方便無辦法好好溝通。Yoyo 認為雙方硬碰沒有好處，當家長發現與小朋友產生衝突時，應盡可能先管理好自己的情緒，沉著氣，告訴自己不緊要。當很憤怒，甚而想破口大罵時，可以先到廚房喝一杯水。如仍然很生氣再多喝一杯水，直到情緒可以慢慢平復，才處理小朋友的問題。

童心理抗逆
- 家長學堂 -

網上學習係小朋友專利？
唔係架，不如趁疫情期間，化身為家長學生，跟專家學下同小朋友係抗疫情期間相處之道啦！

由4月7號起 逢星期二及五

記得Like埋我地Facebook，就唔怕miss左最新嘅video啦！

Save the Children Hong Kong
香港救助兒童會
<https://savethechildren.org.hk/>

香港心理學會輔導心理學部
Division of Coun Psy, HKPS
<http://www.dcop.hkps.org.hk/>

DCP
Save the Children
香港救助兒童會

即將上映

- 「隨心所尋」定「從心所育」
(ft. 防止虐待兒童會)
- 小心「疫疫」，爸媽，我都有情緒同壓力
- 吾SEN唔聲，家長駛唔駛驚？
(ft. 夢童行協會)
- 兒童參與權利，各方不能不理
(ft. 香港兒童權利委員會)

如欲收看足本「童心理抗逆家長學堂」，請瀏覽：

(一) 孩子網上學習，家長都要熟習

<https://www.facebook.com/savethechildrenhk/videos/156206025700609/>

(二) 網絡危機隨處有，如何保護小朋友？

<https://www.facebook.com/savethechildrenhk/videos/659060804853631/>

(三) 停課時期需齊心抗疫 親子關係比一切重要

<https://www.facebook.com/savethechildrenhk/videos/840572266445078/>



香港救助兒童會 - 香港項目助理經理莊慧雅、輔導心理學家吳加焄(Yoyo)、香港救助兒童會 - 香港項目經理王敏芝、防止虐待兒童會 - 註冊社工 Jack (由左至右)

【編按：以上內容為作者之個人意見及立場】

參考資料 Reference:

https://www.baby-kingdom.com/%E8%82%B2%E5%85%92%E6%88%90%E9%95%B7/%E6%83%85%E7%B7%92%E8%A1%8C%E7%82%BA/%E5%AD%B8%E6%A5%AD%E6%98%AF%E8%A7%B8%E7%99%BC%E7%AE%A1%E6%95%99%E6%9A%B4%E5%8A%9B%E7%9A%84%E5%85%83%E5%87%B6-298320?fbclid=IwAR3oHiBnFXuiTMKIVygY0tuCholC_ffYVloly5pIHKI61wAVDVGhc6yW9bc