

在疫情下重拾私人空間

香港生活空間有限，本來要有私人空間已不是易事，留家抗疫的這段時間更是難上加難。不少家長曾指出，與伴侶和子女長時間留在家中，較易發生爭執。孩子較年幼的話，父母一方面渴望私人空間，另一方面又會為產生這種想法而感到內疚，內心十分矛盾。究竟有甚麼方法能讓每位家庭成員享受私人空間，同時促進彼此關係呢？



父母不單需要私人時間來處理生活的繁瑣事，亦可以在私人時間中享受不同嗜好或興趣所帶來的樂趣，或與朋友傾訴，幫助自己放鬆心情，整理負面情緒。這樣，家長才能有足夠的精神及穩定的情緒去照顧及教育子女。

因此，除非家長擁有過多私人時間而忽略子女，否則，擁有私人時間是合理及合宜的，對子女健康成長也有間接的幫助，家長必須認清這個重要的概念，無須內疚。

為自己留一點私人空間

子女看見家長在家，一般都會很渴望與父母互動，但家長在抗疫期間除了要處理家務外，同時還要在家工作，家中有年幼子女的話更容易感到吃力，因為他們需要更多關注及照顧。家長可耐心教育子女在家工作的概念，讓他們明白家長在家須專心工作，期間不能被騷擾。父母可將工作及子女活動的空間分隔開來，讓子女學會尊重各自的空間。

此外，家長可與子女一起協議及制定大家的**活動時間表**，預先讓子女知道家長何時需要工作、何時是家長的私人休息時間，以及何時可陪伴他們、與他們玩耍。這樣，孩子便知道**無須大吵大嚷去爭取與父母相處的時間**，或在家中搗蛋來吸引注意，家長亦可安心享受私人時間及空間。

提升親子關係

若抗疫期間家中爭吵不斷，大家不妨嘗試令親子關係更緊密的**遊戲或活動**，透過親子互動來增加彼此默契。較靜態的活動包括一起做**麵包或包餃子**，家長可一邊與子女烹飪，一邊細說與活動有關的故事、旅遊趣事或童年點滴。小朋友可從中瞭解家長過去的生活，擴闊視野。不過在說故事的時候切記不要變成說教，否則子女日後可能會對親子活動感到抗拒。若喜歡動態一點的活動，可和子女一起**製作氣墊球機**，用紙皮包着餐桌或小桌子，並以樽蓋將波子推向對方的龍門內。抗疫期間不能外出，家長更需**運用創意**，將戶外的世界帶入家中，例如與子女玩**露營遊戲**，若空間充裕更可用被子架起帳篷，大家手持電筒，一起窩在帳篷內談心。

摘錄自：

黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e5%9c%a8%e7%96%ab%e6%83%85%e4%b8%8b%e9%87%8d%e6%8b%be%e7%a7%81%e4%ba%ba%e7%a9%ba%e9%96%93/>

2022年6月20日

