

「疫」起創造美味家庭菜—親子溝通與調適

撰文／顏苡軒

新冠肺炎爆發至今，政府頒發的三級警戒改變了學校生活形態，卻也影響了親子關係。根據家扶基金會的問卷調查顯示，疫情期間的親子相處時間遽增，約 53% 的人表示親子衝突增加；51% 則認為負面情緒與壓力也容易產生。對於學生而言，原本熟悉的環境，如必經的上學路、常去的宿舍和教室，突然轉換成依然熟悉卻有那麼點不習慣的老家。當長期待在同一個屋簷下，看似家人相處的時間更多，卻反而更壓抑煩悶、爭吵不斷。到底發生什麼事情了呢？疫情之下，我們又要怎麼與父母溝通呢？

前菜：從疫情看家庭衝突

親子關係本來就包含許多衝突，但疫情促使關係距離更加緊密，而原本已有的矛盾在此時更會被放大，如原本還能夠妥協的變得無法妥協、本來不在意的開始在意。若未能轉移焦點，就很容易聚焦在對方身上。

另外，大學階段的關鍵任務是發展獨立自主性，因此「界線」對於大學生很重要。若無法被視為獨立個體、隱私過度被干涉等等都會讓心理上的空間有被侵入與被壓抑感，尤其當個體的界線受到影響，很可能產生情緒混亂：「向內」的壓抑與忍耐、關係更疏離；或是「向外」的不斷爆發衝突與爭執，更多的關係裂痕產生，而兩者互相影響與疊加變成常見的「看不順眼」或是「說不上來的煩躁感」。若心理缺乏彈性、生活拘束有壓力、與疫情引發的恐慌不安等等，在尚未發覺的情況下，漸漸地累積於心。若未有適當地宣洩與抒發，就容易導致紛爭。

主餐：四種親子關係調味料

疫情就好比一個壓力鍋，彼此在同一個環境中不斷被悶燒燉煮，讓人身心俱疲！換個角度想，它也可以是改變家庭關係的轉機，若嘗試透過以下四種調味，快燒焦的家庭菜也能變成美味的菜餚！

第一味—情緒調適

進行任何的溝通前，情緒處理是最優先的！若內心充斥著憤怒，就很難好好「傾聽」與表達，更難以釐清彼此的界線！在溝通前我們可以嘗試先暫停一下，感受當下的情緒而不強迫它消失，靜靜地讓感覺在心裡流轉，呼吸吐氣！心情平穩後再問自己「這是我的情緒？還是對方的？」劃分界線才能不受情緒綁架與干擾。一開始或許很難進行，但慢慢來沒關係！可以藉由專注一件事情轉移情緒焦點，並從輕鬆和簡單的事情開始(運動、看影片等等)。

第二味—停看聽

要了解一段良好關係的建立總是包含「同理」在內，若要學習設身處地去思考對方的想法與心情，可以藉由「停看聽」開始：「停」一下不隨著情緒起舞、「看」著對方的眼睛，看看自己的肢體與表情所傳遞的訊息、「聽」一聽對方真正想要說什麼？在親子關係裡，關心常常被責備或是批判等形式扭曲，此時試著讓自己的情緒先緩緩而不硬碰硬、看著父母的眼睛說話、發覺皺眉的表情會被誤會是厭煩。不急於回應，從話語中「讀懂」背後隱含的關心，透過這三個小步驟幫助我們化險為夷！

第三味—換句話說

雖然我們知道父母並非有心於指責或批評，而我們也並非故意和父母起衝突或頂嘴，但是話語就如同一把雙面刃，可以助人卻也能傷人。試著以**平靜溫和的語調**回應爸媽的關心，與表達自己的需求。同時說出口之前先思考一個問題，「假設有人說了這些話，我聽到之後的感覺會是什麼呢？」如果連自己聽了都感到不舒服，這也就表示這句話可能不適合說出口，換個詞、換個形式表達會更好喔！

第四味—參與感

注意最後一味的至關重要！那就是「主動出擊」讓爸媽感覺到**有參與你的生活**，覺得彼此的關係更靠近。**積極與具體告知**父母自己在做什麼、或時不時「問一問父母的想法和經驗」：請避免可能會產生重大價值觀分歧的問題，如政治（各家不同，僅供參考）。需了解在疫情加溫下原本就容易起爭執的議題，更可能觸發家庭危機！建議先從父母**可能喜歡的領域**以及**輕鬆的日常**開始，如泡茶、運動、廚藝等等，或一同參與居家活動更能連結彼此感情。

甜點：結語

請不要忘記在與父母互動時，皆以「愛」為出發點！與其都不說，不如把內心的想法與期待說出來，很多時候就能避免誤會產生，尤其在重大壓力事件下更需要我們彼此之間的包容、關心與理解。同時也提醒，若透過上述的方式仍無法改善，疫情期間仍可以尋求專業協助，如學校輔導中心、生命線或張老師等專線的幫忙！

參考文獻

Coyne, L.W., Gould, E.R., Grimaldi, M. *et al.* First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behav Analysis Practice* (2020). <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>

侯智薰(2021)。新年到了，如何和父母親友聊天，回應關心，讓他們放心？。

雷蒙三十。 <https://raymondhouch.com/life/familytalk/>

蘇益賢(2021)。當我們整天膩在一起：談大學生返家後面對的親子壓力。太報新聞。 <https://www.taisounds.com/Opinion/KOL/All/uid5852136948>

家扶推動親子防疫新生活、冷靜三秒鐘、不閉打小孩（2021）。財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會。 <https://cp.ccf.org.tw/20210630pressrelease/>