



只要用心多一點點，讓家庭成為支持的力量 ~ 自疫情中的家庭相處，認識家庭的衝突

沒有人喜歡衝突，但生活在同一個屋簷下，或多或少都會產生衝突，這是無可避免的事實。疫情中許多家庭都經歷全家人必須 24 小時連續在同一個空間相處，有情緒有摩擦頻頻出現，吵架的機率也會比之前生活時來得高很多，當各自恢復正常上班上學模式才鬆口氣、緩一緩，但也該靜下來思索彼此間的互動是否因為太習慣而忽略對方的感受？亦或聽不見或看不到孩子、父母或其他家人的需求嗎？



衝突會帶給人們負面情緒，但換個角度想，這也是促進溝通的好時機。衝突的產生並非因為雙方厭惡彼此，而是雙方的想法、認知有落差，衝突其實就是比較激動的溝通，透過衝突可以進行更深層的交流，知道彼此的底線、價值觀的差異，也可以尊重雙方是獨立個體的事實，才能使家庭有更多的和諧和理解。

「這一、兩年因為疫情的關係，大家都很辛苦，父母在家工作有壓力，孩子居家學習也會焦慮，在困難的大局下，如果自己已經盡力而為，就應該告訴自己：『我已經做得不錯了』。」知名心理師暨親子作家柯書林醫師這麼提醒著。

雖然說情緒只是暫時的，但若當下情緒未被紓緩，負面的情緒日積月累，即便一件小事，也可能變成壓垮駱駝的最後一根稻草，甚至引起家庭暴力事件發生。因此發生衝突時：

1. **鎮定情緒**：面臨負面情緒時，應先與對方拉開距離，離開衝突現場，切斷負面情緒，保持冷靜，以免衝突白熱化。
2. **不謾罵、不翻舊帳**：爭執、衝突也算是溝通的一種手段，只是言詞、情緒更為激烈。但無論怎樣激烈，切記爭吵的過程中都不能謾罵、翻舊帳，偏離主題，免得衝突沒完沒了。
3. **情緒盡快解決**：建議今天的情緒今天解決，俗話說「不帶隔夜仇」，先前的誤會若沒有得到及時解決，舊仇加新恨，只要是小小的導火線，都可能引爆更嚴重的爭吵。而且冷戰也會使家庭關係、氣氛惡化。
4. **善用線上交流**：透過通訊軟體，避免直接衝突，化解家人之間的誤會。也可以透過視訊聊天及網路社群，與朋友、親戚、同事聯繫，互相交流，獲得人際支持。



平時還可以透過下列方法，促進家人之間的交流，減少衝突發生：

1. **定時舉行家庭聚會**：平時多與家人、伴侶、孩子交流，聊聊彼此的情緒和想法，從中獲取共識，減少長時間過度相處所帶來的誤會和衝突。
2. **制定生活公約**：與伴侶、孩子制定時程表，給彼此獨立空間，也可以訓練孩子自律、建立時間觀念和學習目標。還可以制定家事分工表，分攤家務，減少不平衡所帶來的誤會。
3. **創造儀式感**：儀式感可以為我們帶來愉悅，透過生活中的一些小活動，譬如：每周安排親子共讀、每周的某天舉行特定的活動（如披薩日、炸雞日等等），也可以舉辦各項競賽（如廚藝競賽、整潔競賽、電玩競賽等等），增添生活樂趣，促進家人之間的情誼。
4. **保有個人空間**：任何關係，都是需要相處與獨處的時間相加起來才能維持。因此建議可以創造屬於自己的空間，例如分區辦公、分區學習，保有個人空間的同時，也可以給對方一些心理空間。

然而，若以上方式都無法緩解或預防家庭衝突時，還是得尋求專業諮商協助。您可以撥打 02-23567262，創予管顧的員工協助方案提供您說說困擾的機會，提供專業的建議，協助解決您的困擾。

創予 EAP 專業服務團隊