

每月一篇

「童」你在家的準備

在疫情影響下，新年後孩子繼續暫停面授課堂留在家中，雙職家長在家工作，而全職家長就要兼顧孩子及處理日常事務，更加分身不暇。再次面對這情境，不少家長壓力倍增。家長可以參考以下方法，令一起在家的生活安排得好一點。

事前準備

家長們可先看自己的工作或家務待辦事項，預計哪些需要較長時間或較多專注力才能完成，以及哪些是較輕鬆的項目。前者可安排在孩子睡覺或有家人協助照顧孩子時才進行，後者則可在其他時段完成。另外，家長亦需為孩子作心理準備，告知他們爸爸媽媽的時間安排和工作轉變，並為孩子添置一些可以自行完成及打發時間的任務，如：填色冊等。

為孩子設立時間表

家長可參考孩子上學時間，讓他們於暫停面授課堂期間在家中維持有規律的作息。你可將用圖像或文字製作一家人的時間表，並張貼在家中當眼處，讓孩子及家人對不同時間要做的事一目了然。

為孩子設限

預先告知孩子，你在家工作的安排和規限，需要時利用相關的視覺提示，例如：用紙畫上暫停標誌，貼在房門上或用不同顏色的球以顯示你的工作狀況，跟孩子說：「當你見到爸媽貼上這個標誌或放了紅色波波，即代表我在房內上班，不可以來打擾我啊。」

親子時間

家長在家工作期間不要因為把工作帶回家而忘記「下班」，忽略了自己和家庭的需要。建議每天抽時間與孩子進行親子活動，全情投入與他們玩，即使十數分鐘也能有助維持良好的親子關係！

如有查詢，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

祝願 身心健康！☺

