

为了克服新型冠状病毒肺炎

照顾家人 心灵手册



(사)한국가족치료학회
Korean Association of Family Therapy

因新型冠状病毒肺炎导致

家庭压力 一触即发!?

随着新型冠状病毒肺炎的严重程度的上升，幼儿园和学校都停课。人们保持着社会距离，在家度过很多的时间。因为这些集体感染事态给个人及整个家庭全部带来了很大压力。



危险...

以自营业为中心的
家庭承受着

严重的
经济压力

整天和子女呆在家里

遇到的
养育压力

这样...

照顾子女和家
务劳动的增加

造成责任分
担压力

随着在一起的
时间增多

产生家庭
关系压力



让我们来理解
家庭压力，
了解一下
解决方法吧！



以自营业为中心的家庭承受着严重的 经济压力

包括有大约25%的以自营业为中心的家庭承受着严重的经济压力。由于家庭的经济压力提高了忧郁，不安和愤怒情绪，在夫妇关系或者父母子女关系中引发消极行动，甚至发生身体和语言的暴力。

严重的情况会造成家庭解体，可能会阻碍包括子女在内的所有家人的身心健康，因此越是困难时越需要特别注意。



经济 压力的 应对方法 <1>

即使是处于类似
经济困难的家庭，
根据其灵活乐观
地生活态度
克服危机也会有
所不同



保持从容的心态

- ✓ 想象美好的未来
- ✓ 通过在家锻炼，冥想等来放松一下
- ✓ 暂时与担心钱保持距离



经济
压力的
应对方法
<2>

根据彼此的反应
和行动，经济压力
有可能使家庭走向
破裂，也有可能使
家庭变的更加坚固。



拍拍

我们家庭行动守则

- ✓ 适当饮酒！家庭暴力是犯罪的
- ✓ 开家庭会议进行对话
- ✓ 相互倾听和共感
- ✓ 接受夫妻家庭咨询



照顾子女和家务劳动的增加造成 责任分担压力

随着子女不上幼儿园或学校，照顾子女的困难也增加了，再加上在家的时间增多，准备饭菜等家务劳动的量也随着增加，有的家庭还委托祖父母照顾子女。

像这样增加的照看劳动和家务劳动，存在着由谁来分担多少任务而带来的家庭压力。



责任分担 压力的 应对方法 <1>

照看劳动或者家
务劳动需要每个
家庭成员进行公平
分配。遵守共同决定
的事项，家人之间的
信赖度会进一步提高。



通过家庭会议 进行分工

- ✓ 共享分工的必要性
- ✓ 坐在一起解决
- ✓ 定个试用期再实行
- ✓ 奖励做得好的家庭成员



责任分担
压力的
应对方法
〈2〉

在不得已的情况下，
如果把子女托付给祖
父母照看的话，按照
下面的做法可以建立
更好的关系。



接受祖父母帮助的 情况



谢谢

- ✓ 从物质和精神上表达谢意
- ✓ 利用照看子女的服务
- ✓ 和子女谈谈怎样做才是帮助祖父母



整天和子女在家产生的 养育压力

因为教育机关的停课和休学，孩子们整天呆在家里。整天要求陪着玩或者只看智能手机。

准备一日三餐都觉得很累，还要唠叨，养育者自然而然的唉声叹气。虽然是幸福时光，但并不总是快乐。养育压力如何解决呢？



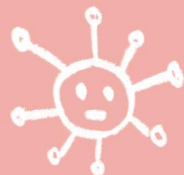
养育
压力的
应对方法
<1>

年龄小的子女很难理解这情况，因为见不到老师和朋友会感到郁闷。



对子女说明相关的病毒

- ✓ 请亲切的说明情况
- ✓ 请一起做应对生活手册并给予奖励
- ✓ 请抚慰不现实的幻想或恐惧



养育
压力的
应对方法
<2>

无限的自由对子女发育是没有帮助的。随着在家时间的突然增加,在某种程度上也要遵守规矩。



和子女一起制定一天所做的事

- ✓ 一起交谈, 制定一天的计划
- ✓ 按照子女的发育水平制定实际的计划
- ✓ 请拥有完全集中于子女的时间



养育
压力的
应对方法
〈3〉

在我们国家(韩国)
是家人在一起的时
间特别短的国家,
因此现在家人在一
起的时间是提高亲
密度的最好机会。



参加多样活动, 提高亲密感

- ✓ 一起制作菜谱和做饭
- ✓ 和子女一起整理相册
- ✓ 一起装饰房间
- ✓ 在家唱歌



在一起时间的增加导致的 家庭关系矛盾

由于保持社会距离的原因，家人在一起的时间猛然增加。一般来说，幸福的家人在一起的时间多了，关系就会更好。但是矛盾严重，互相不满的家庭来说，家人在一起的时间越长，隐藏的矛盾浮出水面的可能性更高。

比平时与家人亲密接触的这个时期，正因为是家人，和家人说话和行动时，更应该要小心。



家庭关系
压力的
应对方法
<1>

夫妻关系自我检查

	完全不	有点是	差不多	一般是	几乎是	完全是
我们夫妻的关系很幸福						
与配偶的关系很温暖和谐						
和配偶的关系,使我的人生很丰富						
我很满意我们的夫妻关系						

请和配偶一起填写~



请将各问项的分数加起来算一下总分!

总分**未**满**14**分的夫妻，
显示出夫妻不适应状态，
所以请需要注意夫妻关系。

	完全不是	有点是	差不多	一般是	几乎是	完全是
我们夫妻的关系很幸福	0	1	2	3	4	5
与配偶的关系很温暖和谐	0	1	2	3	4	5
和配偶的关系，使我的人生很丰富	0	1	2	3	4	5
我很满意我们的夫妻关系	0	1	2	3	4	5



请将各问项的分数加起来算一下总分!

总分**未**满**24**分,
显示出父母子女关系不适应现象,
需要注意和子女的关系。

	完全不是	不是	一般	是	总是
和子女关系很好	1	2	3	4	5
父母角色做的很好	1	2	3	4	5
养育孩子对我来说是件很容易的事	1	2	3	4	5
有时候是因为子女而生气	5	4	3	2	1
喜欢和子女一起度过时间	1	2	3	4	5
子女想按自己的意愿操纵我	5	4	3	2	1

家庭关系
压力的
应对方法
<己>

父母子女关系自我检查

	完全不是	不是	一般	是	总是
和子女关系很好					
父母角色做的很好					
养育孩子对我来说是件很容易的事					
有时候是因为子女而生气					
喜欢和子女一起度过时间					
子女想按自己的意愿操纵我					

多子女的情况，
请根据平均关系
回答~

家庭关系 压力的 应对方法 <3>

平时我们家人的矛盾就是很多，现在在一起的时间多了，矛盾就更多了。我在家呆着，妈妈的唠叨更多，太烦心跟妈妈吵架时，爸爸也插了进来，导致变成全家吵架，在家简直就像在地狱一样！

相互攻击型

我们互相攻击

✓ 学习缓解的方法



✓ 在脑海里想一想调节一下怒火



✓ 生气/气愤请用伤心/难过的话代替表达



家庭关系 压力的 应对方法 〈4〉

丈夫说，难得在家的时间多了，可以一起聊天，度过愉快的时间。可是只在自己的房间里看智能手机，看到他的样子，真的很生气，很伤心，于是对着丈夫大声的吼叫，丈夫因我对他的要求太多，感到不可理喻。

要求&退让型

忙于批判和防御

✓ 意识到夫妻间反复恶性循环



✓ 抓住对方用信件和文字发泄怒火不如把悲伤和孤独表现出来



✓ 逃避、隐藏者把因挫折和害怕而隐瞒的东西表达出来



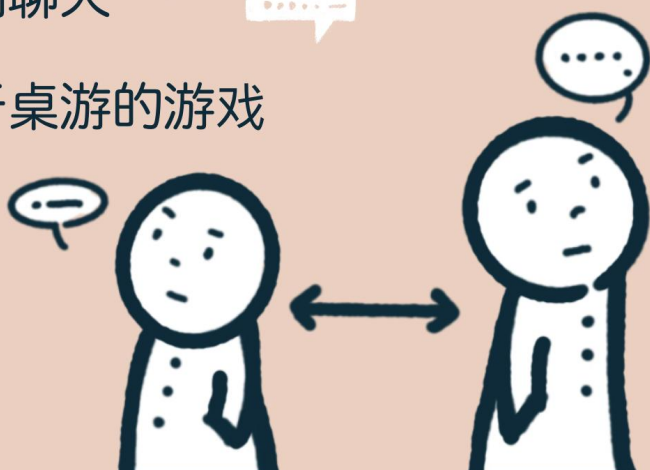
家庭关系 压力的 应对方法 <5>


我们家庭发生了很多的矛盾甚至不相信对方。所以现在互不說話。就算是有很多的时间在一起也会觉得很生疏，不自在并在各自的房间里不出来。这样子会更孤单。我们的家庭可能是没有答案吧。

相互退让型

我们有点距离

- ✓ 不晚！鼓起勇气先上前一步
- ✓ 建立家庭团体聊天群上网聊天
- ✓ 找机会和家人一起做类于桌游的游戏





家庭健康的心态 可阻止新型冠状病毒肺炎扩散

为了加强家人的免疫系统!

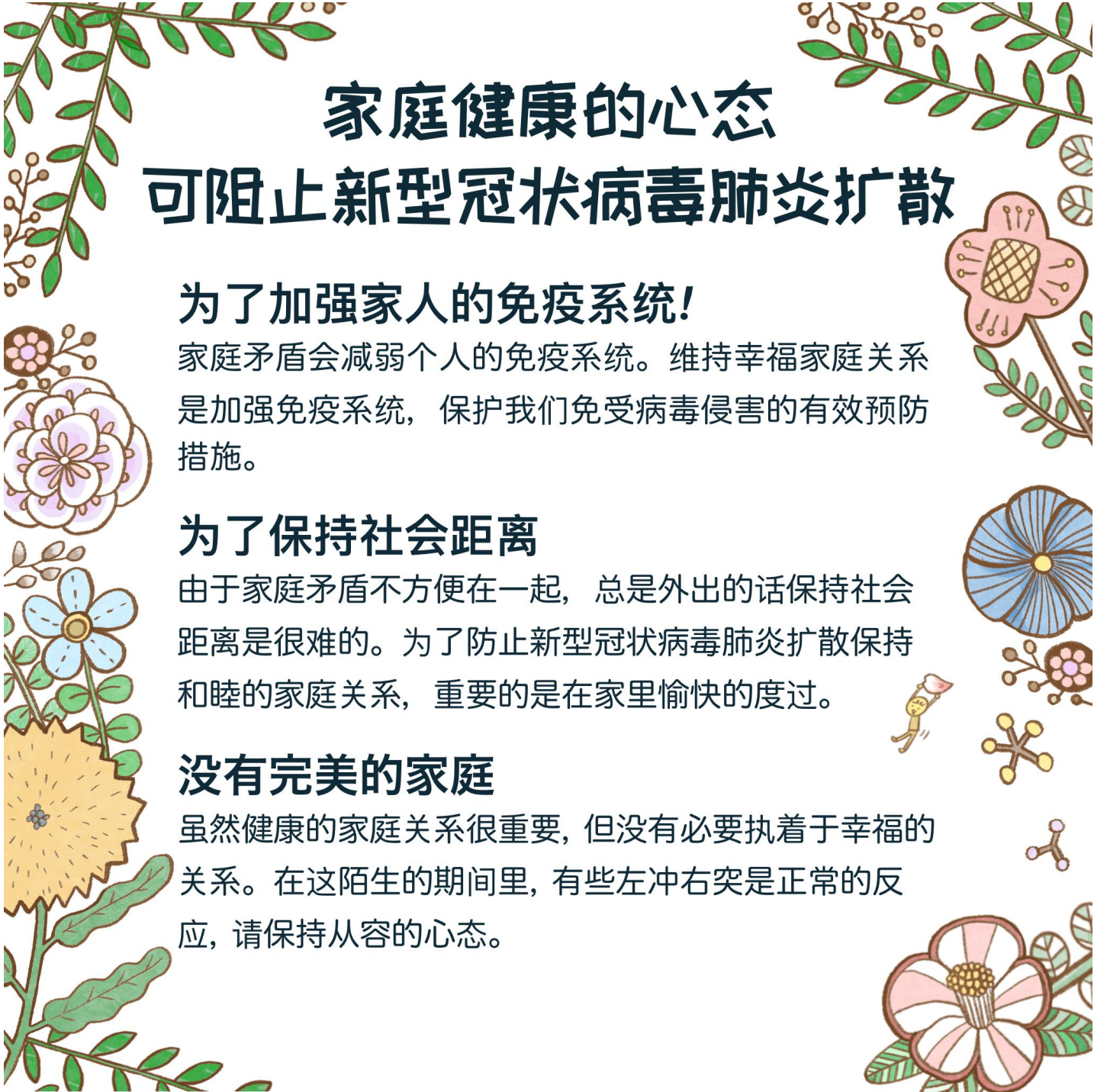
家庭矛盾会减弱个人的免疫系统。维持幸福家庭关系是加强免疫系统，保护我们免受病毒侵害的有效预防措施。

为了保持社会距离

由于家庭矛盾不方便在一起，总是外出的话保持社会距离是很难的。为了防止新型冠状病毒肺炎扩散保持和睦的家庭关系，重要的是在家里愉快的度过。

没有完美的家庭

虽然健康的家庭关系很重要，但没有必要执着于幸福的关系。在这陌生的期间里，有些左冲右突是正常的反应，请保持从容的心态。



大家好!

这里是韩国家庭治疗协会

韩国家庭治疗协会是从1988年创立以来家庭治疗领域
界方面集中研究,并在教育和实践的基础上为社会发展
做出了贡献。

夫妻家庭咨询

韩家庭治疗协会

www.familytherapy.or.kr

女性家族部 家庭咨询电话 **1644-6621**

健康家庭支援中心

1577-9337 www.familynet.or.kr

多文化家庭支援

1577-1366 www.liveinkorea.kr

照看子女服务

1577-2514 www.idolbom.go.kr

家庭暴力申报 女性紧急电话 **1366** (没有区号)

支援机关

制作支援 Samsung Welfare Foundation
翻译支援 道峰区健康家庭多文化家庭支援中心

(社)韩国家庭治疗协会

The Korean Association of Family Therapy (KAFT) was established in 1988 in order to contribute to the well-being and growth of individuals, families and society through research, training and practice in the field of family therapy.

Copyright ©2020 by Korean Association of Family Therapy. All rights reserved. This guide or any portion may not be reproduced, relabeled, or used in any commercial manner whatsoever without the express written permission of the association. Permission is not required for personal or professional use (e.g., counseling setting).