



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## 在全球大流行疫情期间保持家庭和工作的平衡

在这世界逐渐重新开放之际，外出仍然受到限制，而我们大部分的时间仍将继续呆在家里。在长期的共享居住空间和应对压力之间，家庭的紧张情绪可能也跟着越来越高。父母正在寻找平衡竞争需求的方法，并鼓励家人充分利用这未预期的团聚时间。

避免冲突的最佳方法之一是当大家处于冷静状态时，制定明确的规则。例如，如果您的孩子总是在争夺由谁来挑选电视节目，你们可以一起制定时间表并将其张贴在每个人都可以看到的地方。也许孩子们需要牺牲几天或半小时的时间段作为交换。您可以使用相同的方式决定一天中的哪些时段是“安静时间”，或者共享玩具、洗碗、散步或进行其他任何活动。此外，对于所有成年人而言，将其预定的时间或工作时间纳入时间表里，是很重要的一点。

在您确定议程后，可能需要一些时间来适应如何遵守时间表。在此期间，您必须加强着重在您希望的行为，并避免过多关注您不想要的行为。当您的孩子无法遵守规则时，您可能需要提醒他们，但最好不要花太多时间责骂或争论。请您以身作则，承认自己的成功将帮助您坚持实现自己的目标。可以采用奖励方式来进行积极强化，例如额外的屏幕时间、特别的饭菜、举手击掌或热情地说一声“真棒”。尤其是对于年幼的孩子，即使是父母的短暂关注和肯定，也可以真正帮助孩子遵循您的指引。

明确角色分工。也许一个孩子仍在做家庭作业，而另一个孩子却已完成，或者可能成年人需要更频繁地外出，而孩子却

不能。此外，年长的兄弟姐妹可能不得不承担新的责任，例如看护弟弟妹妹，以及帮忙比以前做更多的家务。做好准备：在家人仍然大部分呆在家里的期间，孩子们特别容易说：“为什么他们不用遵守相同规则？这不公平！”

不要忘记给自己和家人休息一下。特别是在您和您的孩子都需要休息的时候。应意识到您的家人可能需要一些独处的时间以及彼此在一起的休息时间。

知道在这种压力下，孩子对媒体的使用可能会增加，这是可以理解的。孩子们想念他们的学校朋友或其他家庭。鼓励孩子们与同伴进行视频聊天和通话。这也是与家庭成员亲密相处的绝佳机会。一起使用媒体：观看其他人选择的节目或电影，一起玩电子游戏或了解您的孩子热衷的事物。小小的善意举动可以帮助每个人保持积极的态度。

为了让您的家庭安安稳稳，以下是一些可帮助您管理家庭的简单做法：

- 寻找合理性
- 确定角色和规则
- 寻求解决方案并制定小目标
- 模式应对行为
- 奖励团队合作
- 倾听、验证并使用以“我”开头的陈述句
- 避免人身攻击并提供对未来的展望
- 休息一下
- 未雨绸缪以解决棘手的情况

## 莱克星顿集团如何提供帮助

莱克星顿集团可以帮助建立保密的在线咨询或面对面咨询。贴心和个性化的帮助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：[The-Lexington-Group.com](http://The-Lexington-Group.com)

每周7天、每天24小时的全天候支持电话：

美国和英国

1-800-676-4357

加拿大

1-800-567-4343

开曼群岛

1-855-328-1185

文字电话 (TTY)

1-800-955-8339

