



永恆的羽翼

如何輔助 離婚家庭的孩子

霍玉蓮

離婚家庭的孩子最大的代價就是心靈創傷，尤其未成年的孩子在成長中最首要的是父母溫暖和關懷、管教和合適的指引，父母的關懷、保護和管教就像一雙溫柔有力的羽翼，一旦斷折，小鳥兒該有多淒惶？幸而，不少社會研究指出，離婚家庭的孩子，若仍能活在一種和平的離異氣氛中，獲得雙方父母合作和協調地安排照顧，適當地處理孩子在離婚過渡期面對的心理、情緒反應，這些孩子一樣可以像其他孩子一樣，健康快樂地成長。

讓我們嘗試了解離婚孩子的心理反應，看看離婚父母可以如何協助孩子減少創傷。

離婚孩子的心理反應

(一) 內疚感

離異的家庭一般在正式辦理離婚手續之前已常出現爭吵、指責、矛盾、衝突。孩子耳聞目睹，又不明原委，小小的腦瓜子會努力盤算何以父母不和，很多時候，孩子會誤以為是自己不好、不聽話，或者負累父母、惹人討厭，因而造成家庭破裂，產生強烈的罪咎感，他們的表現可能尿床、咄手指（零至五歲），睡不安寧，在學校破壞規矩、或孤獨抽離。

(二) 無助、缺乏安全感

「成年人的事孩子不用管」是許多父母掛在咀邊的箴言，孩子觀察到父母情感疏遠，貌合神離，甚至其中一方忽然搬離家庭，孩子會感到強烈的無助、恐懼、被遺棄的感覺，又無法預計什麼更惡劣的事情將會發生，變成極度缺乏安全感。五歲以下的孩子有時會容易哭泣，頑皮不安，死纏同住的父親或母親。稍長的孩子或會缺乏自信心、或忽然成績低落。

(三) 抑鬱和憤怒

大部份父母離婚的孩子有如離婚的雙親一樣，體驗分離的失落和抑鬱，與親愛的人永遠分開是極沉重的打擊，所以在離婚後與孩子保持固定的聯絡，對減輕孩子的抑鬱有極大的幫助。有些孩子表現特別

方父母，就會感到出賣其中一方的壓力，九歲至十二歲的孩子正在道德是非的形時期，很容易黑白分明，判斷其中一方是壞的，欺負另一方好的，與好的一方聯盟，結成微妙的對峙勢力，這種形勢對孩子健康成長都沒有好處。父母親適宜清楚劃分夫妻的事情和父母的責任，不在孩子面前對對方指責和抱怨，使孩子持有完整的父母形象，獲得心境安寧。

如何協助離婚孩子

以孩子的幸福為大前題，公教婚姻輔導會設立離婚調解服務，去協助父母及子女減輕離婚遭遇的創傷。我們相信天下父母心，都盼望保障兒女的幸福，只可惜自己也在情緒的交戰中，也十分需要別人的鼓舞和支持，所以，離異父母首要尋求輔導，協助原諒過去，與一段關係和平告別，重拾勇氣開展新一頁，這樣才不致將上一代的包袱壓在下一代的肩膀，亦能有充沛的資源去協助受創子女成長。

本會的離婚輔導及調解服務提供以下的原則，作為離婚父母的指引。

我們深信創傷是可以復原的，而我們亦深信在患難、愛心和寬恕底下成長的孩子會更加成熟和堅強，我們鼓勵面臨離婚或離異的父母展開永恆的羽翼，讓孩子在溫暖和愛護中成長。

事前怎樣告訴孩子

- 1 用簡單、容易明白的說話向孩子解釋父母要分開，尤其是解釋孩子將來的安排，強調父母離異是大人的決定，不是他們的責任。
- 2 別指望孩子能很快就真正明白離婚的含義，要耐心一次又一次的解說。離婚會對孩子的生活有甚麼影響，得據實告訴孩子。（如他們和誰住，住在那裏）。
- 3 不要向孩子批評另一方父母的不是，避免把責難的矛頭指向任何一方。
- 4 盡量避免在孩子面前爭執，也不要強迫孩子站在自己的一方，或埋怨孩子站在另一方。
- 5 孩子本身亦是一個獨立的個體，要以孩子的利益著眼來安排撫養權誰屬。
- 6 向孩子保證父母還是愛他的，同樣他可以愛爸爸也愛媽媽。

事後重建家庭生活

- 1 保持孩子起居作息的習慣，孩子需要一個固定的生活習慣和規律，以增加他的安全感，盡量減少孩子生活的變動。可能的話，不要搬家。非必要時，別安排孩子轉學。
- 2 要讓孩子清楚知道探訪的安排，鼓勵孩子繼續與另一方父母保持接觸和良好關係。
- 3 直接和配偶商談有關各項具體安排，尤其有關生活費方面的安排，切忌用孩子作傳聲筒，更不要藉著孩子來互相責罵，會令孩子的心靈造成很大創傷。

- 4 對年幼的孩子給予一個良好的照顧至為重要，有撫養權一方儘可能抽時間陪伴孩子，讓他感到受重視，並建立安全感。
- 5 對較年長的孩子，幫助他們建立支持系統，例如朋友、兄弟姐妹等，自小培養一個獨立的性格，對他們的適應也幫助良多。
- 6 父母必需先清楚自己對離婚感受，減輕自己罪咎，憤恨和焦慮不安等情緒，制止自己不適當地向孩子發洩。
- 7 成年的親友才是在情緒上給自己慰藉的可行人選，可以選擇合適的親友作為支持。別單單依賴孩子做情緒上的慰藉，影響孩子獨立成長。
- 8 通知孩子的老師，請老師幫忙留心孩子在校的課業和行為表現有沒有甚麼變化。
- 9 如果孩子的問題特別嚴重，你可以去找輔導員、社會工作者，臨床心理學家尋求協助和輔導。
- 10 已離異的父母，日後在雙方的交往中，最好能把感情和交談專注在與子女有關的事情上，而不是將重點放在前配偶身上。同時，處處以孩子的幸福著想，不要讓過去二人之間的種種恩怨干擾，雙方衷誠合作，才能使孩子獲得溫暖和培育。

更正啟事

上期橋第一版「情緒成長在家庭」一文中第(三)大點之最後兩句：「子參與移民前的準備，可幫助他們減低因移民引起的不安」，此兩句應為第四大點之最後兩句。為此錯誤排位，在此謹向作者及讀者致歉！

督印人

香港公教婚姻輔導會

「橋」編輯委員會

陳志常、麥麗娥、關黎秀芬、黃麗彰、陳耀虹、潘彥妍珊

美滿婚姻 幸福家庭

承印 藍馬柯式印務有限公司 電話 563 1068

非賣品