

香港近年離婚率偏高，夫妻離異，無可避免會對孩子產生負面情緒，或會患上情緒病和變得叛逆。家長要如何正確地告訴孩子父母即將分開的事實，最大程度上減少離婚對他們帶來的傷害呢？

父母縱使分開，不代表對孩子的愛就此結束，他們仍然會關心孩子，照顧孩子。本期教育佳封面故事通過單親媽媽小紅的分享、臨床心理學家的答疑，以及對兩位社工的訪問，為大家解讀如何正確處理離婚，讓孩子在家庭巨變之中能堅強應對。

教育佳記者 唐雪婷 部分圖片由受訪者提供及「即夢AI」生成

數據顯示，香港獲頒布離婚令的數目由1991年的6295宗大幅上升至2019年的21157宗，去年頒布離婚令數字和粗離婚率，亦創2020年以來新高，分別為17919宗及2.38%。一位單親媽媽小紅向記者表示，近年來離婚絕非罕見，需要注意的是孩子情緒變化，不要因為大人的關係破裂而受到傷害。

單親媽媽：孩子成績一落千丈

小紅因為與前夫無法繼續相處，經常吵架，甚至有時候會動手，迫不得已離婚，雖然她知道離婚會對孩子造成影響，但不知道原來傷痛會那麼大。她坦言，自從離婚後，孩子成績一落千丈，變得不愛說話，後來在老師、親友的幫助下，孩子才慢慢開始和身邊人溝通，但學習上仍欠缺了一份動力。她嘆氣說，有時也會感到無能為力，甚至想過去看心理專家。

在大眾眼裏，諮詢心理專家似乎是一件難以啓齒的事情，但事實真的如此嗎？其實，遇到困難尋求專業人士的幫助，會少走許多彎路。教育佳記者訪問了臨床心理學家葉妙妍，從專家的角度帶大家了解夫妻離婚後，應該如何幫助

孩子適應？

臨床心理學家：注視孩童情緒

葉妙妍畢業於中文大學，曾任中大心理學系榮譽臨床導師。臨床心理服務經驗豐富，除了為個人評估外，亦在學校、機構及社區主講精神健康的工作坊，並為社工、教師等提供個案諮詢及培訓。

葉妙妍分享在職業生涯中，遇到一個印象較深刻的個案。她表示，幾年前有一位家長帶着在讀四年班的小女孩來，當時女孩有許多情緒行為問題，例如會咬手指吞掉，剪掉家裏養的小貓的鬍鬚，還想用打火機燒掉小貓的尾巴。葉妙妍表示，小女孩的父母正在辦離婚，爸爸已經搬走了。葉妙妍想了解小女孩的內心世界，於是讓小女孩畫了一幅畫，畫面是父母在街上吵架，小女孩在旁邊捂住耳朵不停地哭。

從畫中可以看出父母吵架時，小女孩非常傷心，不敢面對。葉妙妍將女孩內心的想法告訴她的父母，讓他們學會控制情緒，不要在孩子面前吵架，要好好的溝通，互相配合照顧小女孩。葉妙妍表示，後來父母為了女兒溝通聯絡、互相商量，女兒的狀態慢慢回復。

「婚姻破裂對夫妻來說，是重大打擊，而子女作為無辜的受害者，面對家庭破碎、生活轉變，他們的需求和感受更不能忽略。」葉妙妍說道，父母離婚對小朋友會帶來情緒或者行為問題，他們內心會變得擔心、缺乏安全感。年齡較小的更不懂表達，往往會發脾氣，出現分離焦慮症，甚至會出現倒退行為，如不願自己睡覺、咬手指等。她建議父母盡量提供給小朋友一個穩定的環境，比如不要突然轉去另外一間不熟悉的學校，避免生活上出現太大轉變。



▲父母離婚，孩子無所適從，更可能會歸咎於自己身上。

父母對孩子的愛 不因離異改變

如果實在無法避免突如其來的變化，葉妙妍建議家長可以提供更多時間讓孩子慢慢去適應，讓孩子學會接受，比如通過身體接觸，溫柔的擁抱去安撫他們的情緒。她強調，盡量避免在小朋友面前吵架，同時也要給他們一些保證，比如父母一直都會愛惜你，不會因為離婚有任何改變等承諾。

有些孩子甚至會將父母離婚怪罪自己身上，因此感到內疚。葉妙妍建議父母要用孩子能夠明白的方式去解釋給孩子聽，「父母離婚不是孩子的錯，解釋他們分開的原因是什麼，不要讓孩子介入父母的衝突中。」她指出，夫妻離婚後，也要安排一個定期的探望時間，做好聯絡，不要減少雙方與孩子相處的時間，因為孩子會不捨得父母離開，會時常惦記着父母。



▲父母因婚姻問題當眾吵架，會令孩子十分恐懼，造成嚴重的心理傷害。

◀葉妙妍認為小朋友面對家庭轉變，他們的需求和感受不能忽略。



葉妙妍給家長的建議

- 不要在孩子面前衝突、詆毀對方
- 不要將孩子當傳聲筒、審判官……
- 以孩子的利益作依歸，同心協力關顧孩子的福祉
- 多花時間專注地陪伴孩子，傾聽他們的心聲
- 用真切的說話與行動，承諾繼續履行父母的職責，永遠給孩子堅定不移、無微不至的愛

