

# 父母離婚 痛在孩子

## 坦誠解釋 做好溝通 避免爭執

### 社工：勿令孩子變「夾心人」

#### 繪本圖書 推介



《恐龍離婚記：面對父母離婚的最佳指南》  
(恐龍家庭教養繪本4)

出版社：遠流

《三個氣球：當父母不再同住時》

出版社：大穎文化



《我的爸媽離婚了：陪伴孩子走過家庭與愛的課題》

出版社：水滴文化



《我有兩個家》

出版社：小魯文化



《永遠的媽媽、永遠的爸爸》

出版社：韋伯

許多夫婦離婚後，不其然會將孩子當成「夾心人」，來自香港青少年服務處——紅磡綜合家庭服務中心社工鄭蘊妍表示，父母讓孩子站在自己那一邊，會給孩子帶來壓力。另一位該中心的社工岑穎忻表示，父母離婚對孩子的影響，按年齡大致可分為嬰兒、學前、小學、青少年這幾個階段。

鄭姑娘表示，曾經處理過一宗離婚單親家庭的個案，父母在小朋友學校附近發生爭執，出現肢體碰撞，後來報警轉介到家庭服務中心。她說，社工在面對這類型家庭時，要保持中立持平去介入處理，首先會紓緩雙方情緒，然後與他們聊聊關於婚姻關係的走向，孩子的探視與撫養權安排等。當社工與家長、小朋友建立關係，以及確認家長是離婚還是復合後，會提供相關法律程序的資訊，進行相關協助安排。

鄭姑娘指出，在處理個案時，經常發現夫妻會把壓力投射到小朋友身上，雙方都希望小朋友可以站在自己一邊，向小朋友講對方的不是，甚至將家庭的決定安排交給小朋友。她表示，小朋友年齡這麼小，不適合承擔這些重要決定，況且，無論爸爸還是媽媽，小朋友都一樣愛他們，怎能決定跟誰生活？鄭姑娘建議，父母在做任何決定時，都要去思考可能會給孩子帶來什麼影響？

鄭姑娘強調，夫妻離婚後，有時會把孩子當成「情緒垃圾桶」去訴苦，小朋友可能就會變成「小大人」，就難以像其他小朋友一樣成長，甚至會不想上學，而是選擇在家中陪伴父母去安撫他們的情緒，對於父母要如何告知孩子離婚，鄭姑娘說，坦白就可以了，用小朋友能理解的方式去告訴他們。

#### 按孩子年齡選擇處理方式

據岑穎忻姑娘介紹，父母離婚對不同年齡的孩子有不同影響，嬰孩年幼，時常會因其中一位父母離開而引起不安情緒和哭鬧，岑姑娘建議父母切勿責罵，以安撫為主，給嬰兒時間適應。

學前年齡兒童處於情緒主導過渡到用理性理解的成長階段。父母應該用兒童能夠明白的方法解釋。岑姑娘表示，可選擇讓孩子閱讀以離婚單親為主題的繪本圖書，利用故事的主角引起孩子共鳴，向他們解釋單親的原因，向孩子保證父母永遠愛他。

對於小學階段的兒童，岑姑娘表示，小一和小二，可以用繪本圖書協助向孩子解釋父母離婚的原因。對高小的孩子，父母可以先讓孩子講出他們看到什麼？有什麼想法、感受？如孩子有誤解，父母需要糾正，但切勿責怪孩子。

如果孩子已進入中學階段，岑姑娘指出，這個階段的孩子相對能理解父母離婚，對事物也有自己看法，所以重點在溝通，她建議父母聆聽孩子的看法和感受，尊重孩子，建立良好的溝通。



▶ 岑穎忻與鄭蘊妍認為夫妻處理離婚問題，要尊重孩子的看法和感受。

