

「孩子不怕父母分開，只怕父母互相怨恨」 談父母關係如何影響孩子身心

童心協力合作+ 督導員 呂安君



與孩子共創更好的世界
特殊境遇 | 家庭增能 | 社會共好

“

夫妻相處與感情維繫不是一件容易的事，當你開始覺得兩個人無法一起生活，你的反應是？

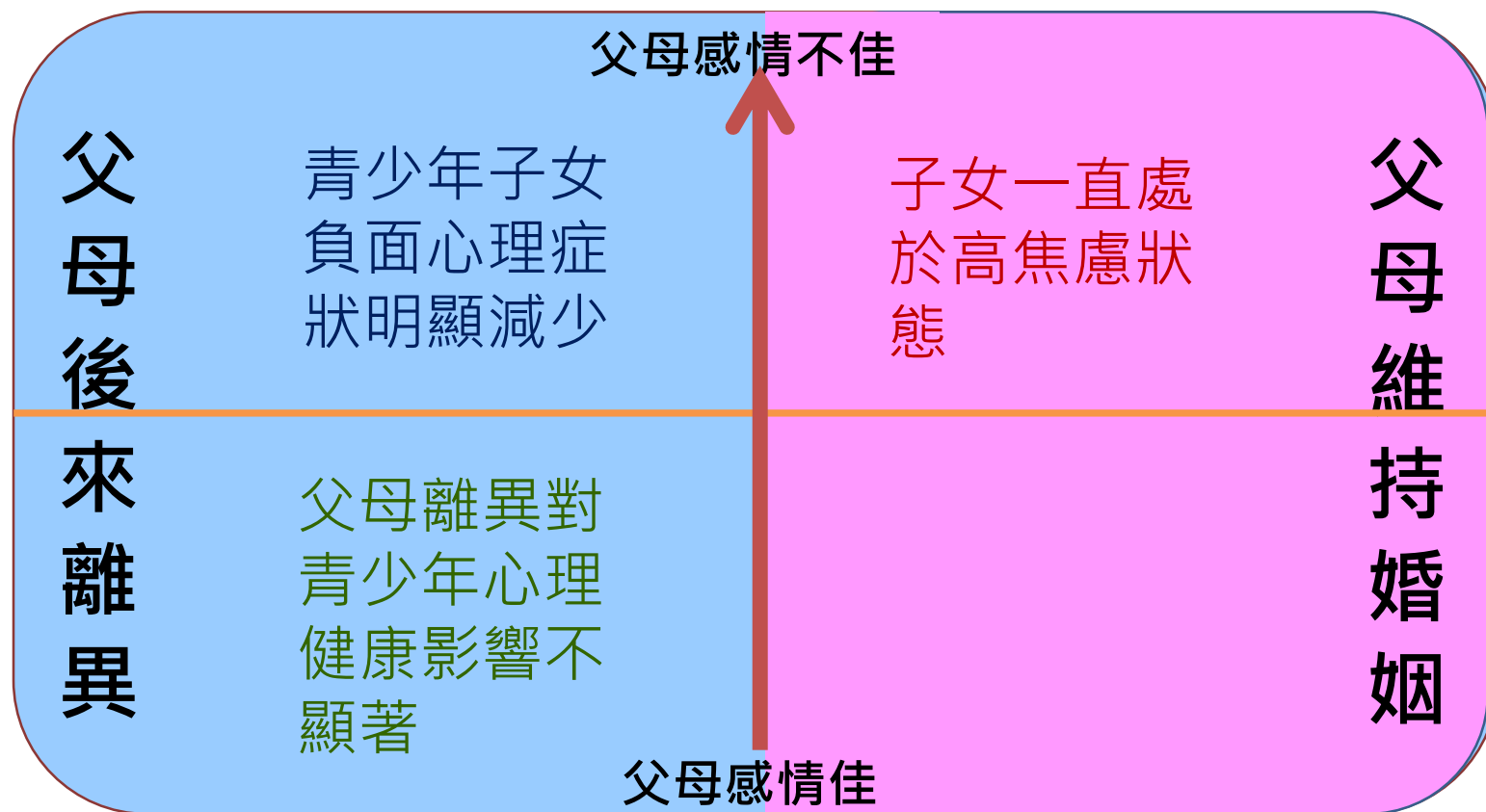
”

- ✓ 婚姻是愛情的墳墓！認命吧！
- ✓ 努力改變對方或自己？
- ✓ 但當我們覺得已經到了無法忍受或沒有其他出路時，可能會想.....離婚？！

離與合的兩難



「都是為了孩子？父母離異負面影響之重新評估」



離婚家庭子女的告白(上集)



離婚家庭子女的告白(下集)



你在小孩面前這麼

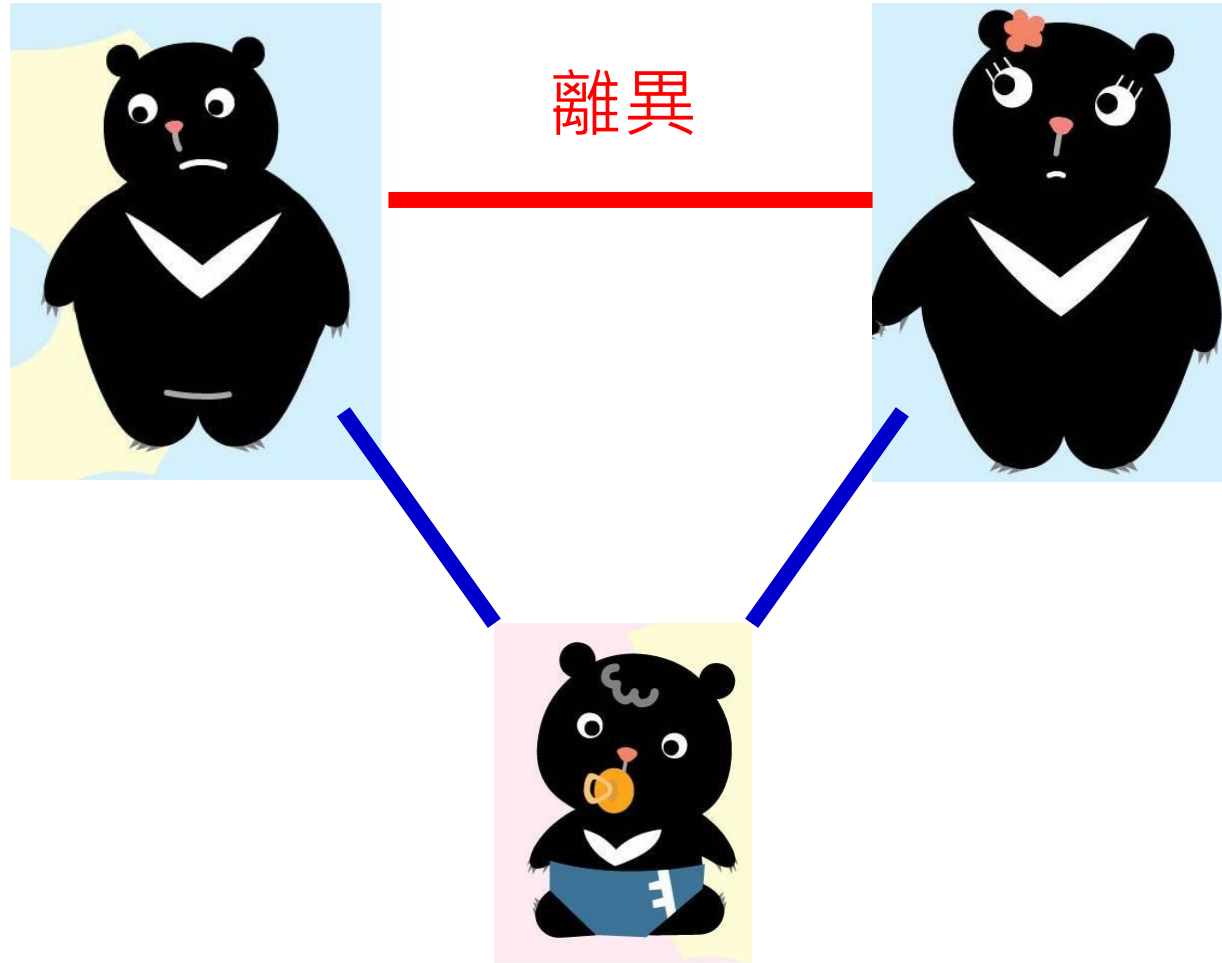
既然你外面有女人

我們兩個就離婚離婚離婚

還說你重視家庭啦

街頭實驗！父母爭吵時 孩子的心情是如何？

離異與親子關係



父母離異對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊——講師霍玉蓮」

面對父母離異，孩子在不同年齡會出現不同的身心反應：（Wallerstein&Kelly,1980）

2 - 5歲

- 混亂、焦慮的恐懼。
- 行為會變回幼稚如賴床、怕黑、如廁習慣倒退、黏貼成人。
- 幻想父母會復合。
- 呈現內咎感而自責。
- 由於害怕再失去另一方父/母，有時會出現暴躁行為。



父母離異對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊—講師霍玉蓮」

5 - 7歲

- 哀傷的情緒。
- 瀰漫痛苦、受辱的感受，有報復傾向。
- 思念離開的一方。
- 感到被遺棄，被拒絕和驚恐。
- 感到需為父/母的分離負上責任。
- 幻想父母復合。

(待續)



父母離異對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊—講師霍玉蓮」

5 - 7歲(續)

- 誤以為一方父/母趕走另一方，因而對趕人的一方發洩憤怒情緒、甚至宣洩於師長、同學或兄弟姊妹身上。
- 對父/母會出現忠誠的矛盾，若對一方父/母表達親密，又怕對不起或得罪另一方父/母。
- 社交及學業行為比前退步。



父母離異對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊—講師霍玉蓮」

9-12歲

- 能意識到父母之間的衝突和分離的原因及後果
- 有很深的失落感、無助感、孤單和被拒感對父/母的行為作出道德判斷，因而感到憤怒及羞恥
- 出現忠誠的矛盾：將父母認定為一個「好」、一個「壞」。
- 內心會產生恐懼
- 容易感到身體不適
- 自尊感會降低。



父母離異對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊——講師霍玉蓮」

13-18歲

- 通常會向父母發怒
- 承擔照顧弟妹和同住父/母的情緒，因此倍感責任沉重。
- 充當有嫌隙父母的傳聲筒。(待續)

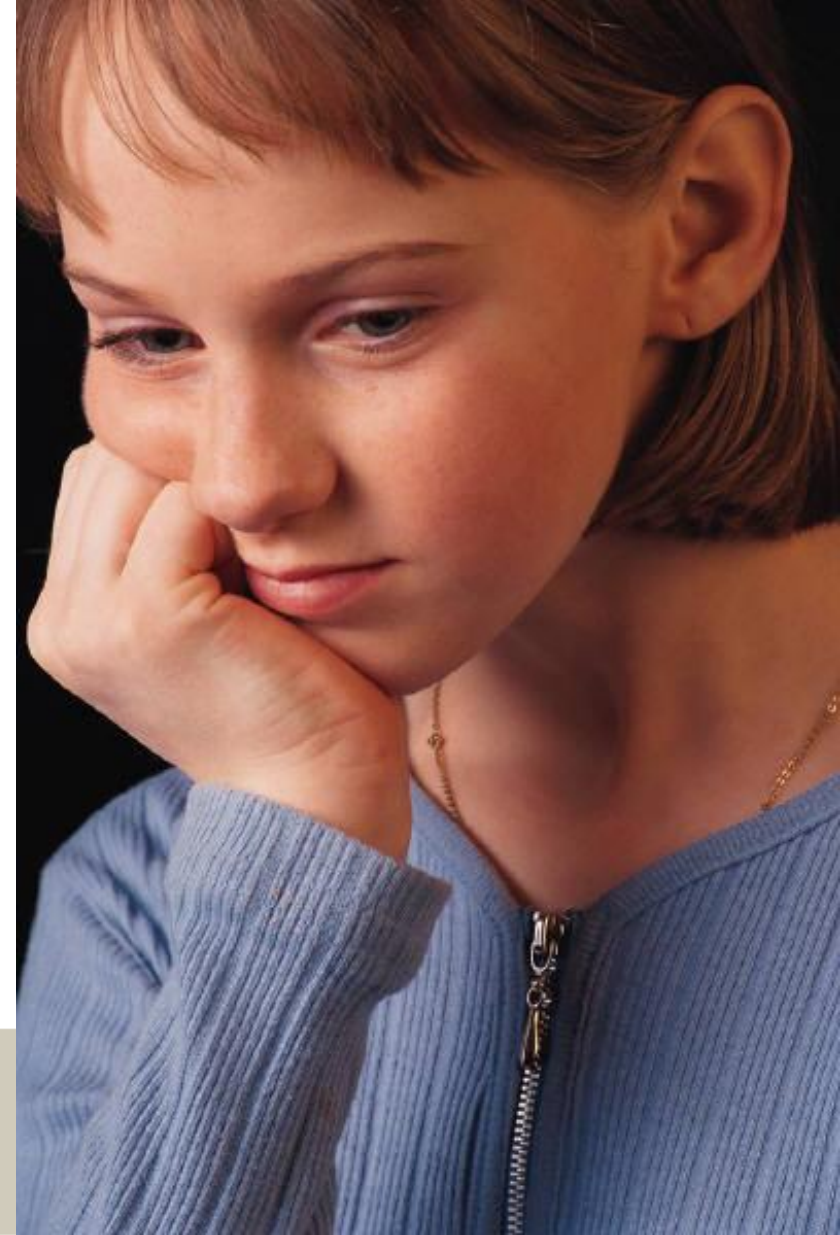


離婚對子女的影響

「摘自家事調解訓練進階工作坊—講師霍玉蓮」

13-18歲(續)

- 若父母的衝突持續，感到羞恥。
- 對於與另一方父/母接觸的意欲產生矛盾。
- 對於「婚姻」一事抱有陰影。
- 經驗忠誠的矛盾。



香港研究

77.5%

離異父母自認
沒有把孩子當夾心人



77.4%

子女覺得
自己夾在父母中間

(如果)父母離異了，孩子的擔心…

67.91%

不知道接下來
會發生什麼事

61.54%

怕變成沒有爸爸
或媽媽的小孩

61.54%

害怕見不到爸
媽或其他手足
親友

爸爸媽媽做些什麼，可以幫助孩子？

♥知道爸媽即使分開他們依然愛孩子**(67.28%)**

♥爸媽不要再吵架**(52.14%)**

♥兄弟姊妹不用分開**(48.17%)**

♥不用轉學或搬家**(41.44%)**

♥常常見到沒有同住的爸媽**(37.92%)**

“

一.如何向子女傳遞 父母離異的訊息

”

- ✓ 以簡單、清楚的說話解釋父母離異
- ✓ 最好父母雙方一起向孩子解釋
- ✓ 諒解孩子的不安情緒
- ✓ 重覆保證父母的愛
- ✓ 具體告訴孩子未來的生活安排





一.如何向子女傳遞 離異的訊息

- ✖ 要孩子當包青天。
- ✖ 拿孩子當出氣包。
- ✖ 讓孩子當傳聲筒。

“

二.同住父母的 經濟情緒穩定性

”

- ✓ 離異父母接受心理輔導，適應新生活。
- ✓ 建立支援系統，參加離異父母支持團體。
- ✓ 無論多忙碌都要注意孩子。
- ✓ 盡量給每個孩子單獨相處的時間。
- ✓ 記著孩子就是孩子，不要向他們尋求情緒慰藉
- ✓ 對孩子的異常情緒表示支持，體諒。



- ✖ 父母個人情緒惡劣，向子女發洩。
- ✖ 經濟條件滑落，單親家長承擔多重角色，身心疲勞。
- ✖ 同住父母暗暗盼望長子/長女急促成長，分擔困難。
- ✖ 父母情緒不穩，行為倒退，與子女角色互換。

二.同住父母的 經濟情緒穩定性



“

三. 離異父母的 關係及衝突氣氛

”

- ✓ 分清楚父母的事和伴侶的事。
- ✓ 凡事以子女幸福著想為大前題。
- ✓ 避免在子女面前衝突。
- ✓ 重建以事論事的合作關係。
- ✓ 彼此支持對方維繫良好親子關係。
- ✓ 給予生父母永遠優先的親子位置。



三. 離異父母的 關係及衝突氣氛

- ✖ 水火不容，一刀兩斷。
棘手現象：「好」父親/母親、
「壞」丈夫/妻子（例：牽涉
婚外情）。
- ✖ 以孩子為籌碼或武器繼續爭執。
- ✖ 在子女面前說對方不是。
- ✖ 要求子女作「間碟」。
- ✖ 要求子女主持公道、當傳聲筒。
- ✖ 嫉妒非同住父母與子女建立良好關係。
- ✖ 擔心繼父/母搶走自己的位置。



“

四.離異父母的親子 關係及合作能力

”

- ✓ 「夫妻情不再，親子愛永在」。
- ✓ 協調具體，定期的探視安排
- ✓ 保持開放的溝通。
- ✓ 雙方有一致的管教原則。



- ✖為了忘記往事，一併忘記子女。
- ✖借子女探視權去交換其他利益。
- ✖為了補償離異的罪咎，過份縱容子女。
- ✖為怕失掉子女的「敬愛」，以物質收買子女的心。

四.離異父母的親子關係及合作能力



請還給孩子可以同時愛爸爸媽媽的權利



“

五. 離異家庭子女能 享有原先家庭、鄰舍、 朋輩之友善關係 ”

- ✓ 「最少變動」
- ✓ 「最少失落」
- ✓ 盡快重建家庭秩序，生活常軌
- ✓ 維持原有家庭作息安排
- ✓ 協助孩子克服自卑心理。
- ✓ 協助孩子建立支持系統。





五. 離異家庭子女能享有原先家庭、鄰舍、朋輩之友善關係

- × 為了公平，孩子一人分一個
- × 與過去完全斷絕
- × 為了自己心情好過一點，忽略孩子原有的親友關係。
- × 為了迴避離婚的羞辱心理，封閉自己

“

六. 家庭結構轉型的平穩過渡

”



- ✓ 正面看待離異，重建生命意義。
- ✓ 增加各項家庭轉變的心理準備和透明度。
- ✓ 以緩和忍耐的態度解答子女深藏的問題。
- ✓ 切勿忽略輕鬆有趣的家庭活動。
- ✓ 保持與親友的聯繫。

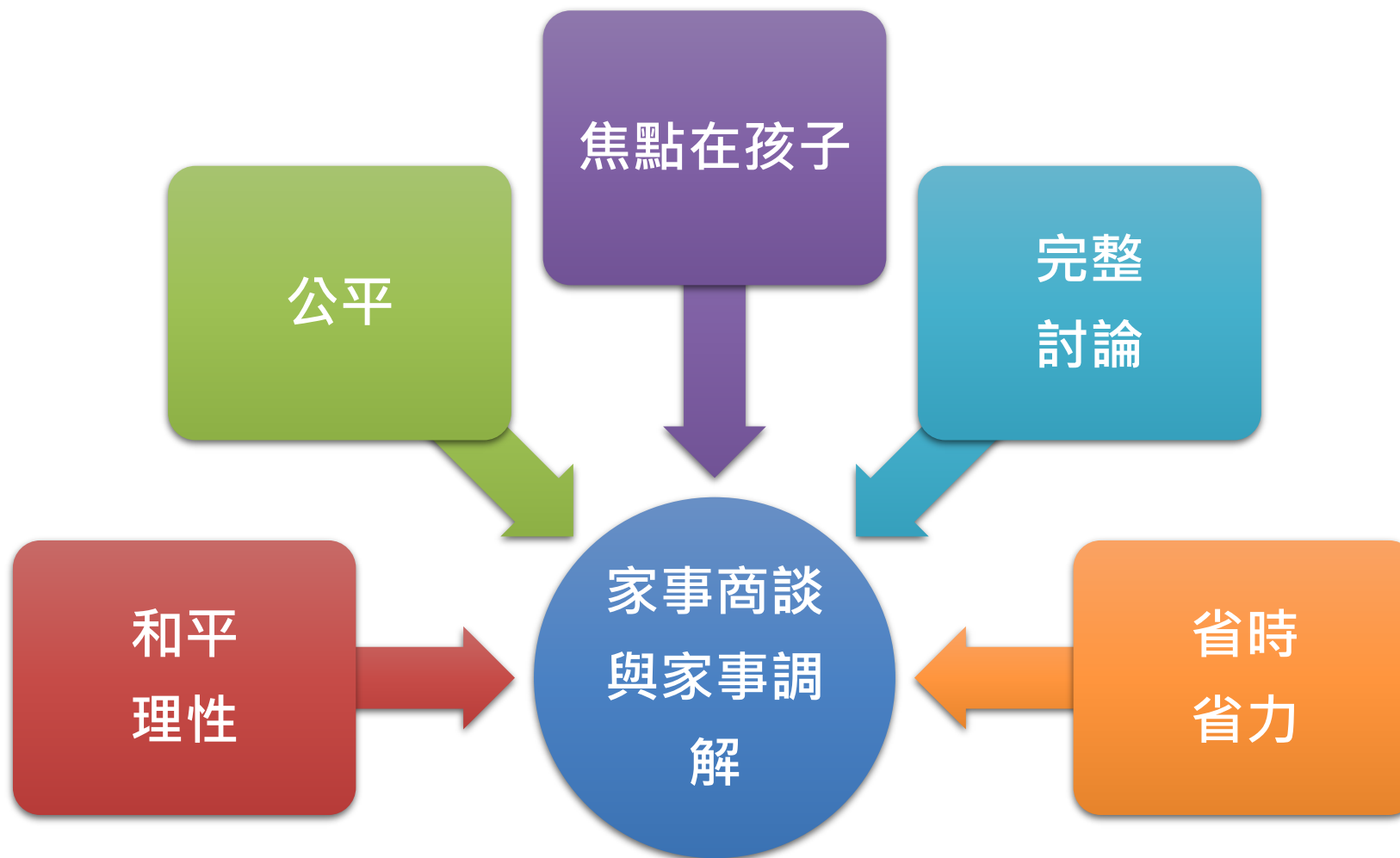
A grayscale photograph of a person with long dark hair, seen from behind, looking out of a window with a grid pattern. The person's hand is raised towards the window frame. The background is a light beige color with a dark gray curved shape at the bottom.

六. 家庭結構轉型的 平穩過渡

- ×視離婚為秘密及羞恥。
- ×未了結離婚的哀痛，過份迅速投入新的親密關係。
- ×忽略子女在過渡時期也需要時間和空間復原。



為了孩子，好聚好散





兒福聯盟 X 好學校





「好聚·好散」~當孩子永遠的父母

離婚親子維繫服務

關於我們

最新消息

離合決定

離婚告知

離婚生活

法律相關

實用百寶箱



最新消息 News

more+



- 活動訊息 2020.06.17 【台北場】109年度離異父母親職講座：...
- 活動訊息 2020.06.10 【台北場】109年度親子活動~恐龍模型彩...
- 活動訊息 2020.06.17 【離婚後的親子相處時光】圖文徵稿抽獎...
- 活動訊息 2020.05.15 離婚親子維繫服務電子報【第010期 綠樹...
- 兒盟分享 2020.06.03 【繪本分享】我的感覺：我好難過

最新影片 Video

more+



離婚親子維繫網



親子維繫Line@



爸媽 **call-in** 教養專線

0800-532-880

孩子老是功課寫不完?

孩子會說謊?

離婚之後孩子該怎麼辦?

0800-532-880 (我想要，幫幫您)

每週一至週五下午2:00~5:00



「囡仔人」兒童福利聯盟 Podcast

- 談離婚 Ep. 1 那些離婚教我的事 feat. 許皓宜
- 談離婚 Ep. 2 談子女照顧計畫 feat. 許皓宜
- 談離婚 Ep. 3 我們離分，但對孩子的愛不分離
feat. 離異父母
- 談離婚 Ep. 4 那些孩子想對爸媽說的話
feat. 李可心

童心協力合作+

服務對象

育有未成年子女，有離異/分居相關
法律諮詢需求者。

服務時間：

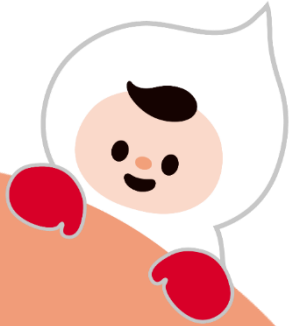
每周二晚間6：30-8：30。

需事先預約，每位民眾
諮詢時間為20分鐘。

預約專線：

02-25505959 #2

法律
諮詢



Thank You



與孩子共創更好的世界
特殊境遇 | 家庭增能 | 社會共好