

協助孩子過渡父母離異

臨床心理學家曹賜慧女士

跟據統計處調查近二十年間的離婚趨勢，二零零二年獲頒布離婚令的數字是一九八一年的六倍。在離婚過程中不單成人要面對壓力，例如感情的創傷、處理財務及撫養權等事宜。對於孩子來說也會造成一定程度的負面的影響。爲了協助孩子過渡家庭的轉變，父母可從正面的態度去提高孩子的適應。

父母能從子女的眼光和需要出發尤其重要。父母離異及家庭轉變一般會引起孩子不同的情緒反應，例如焦慮不安、混亂、恐懼或內疚。由於孩子的言語表達及認知能力的限制，他們的情緒會反映在行爲上。家長或會發現他們的脾氣變得暴躁及難以捉摸。另外他們的成績和人際關係也可能受到影響。家長需要接納子女在適應期不穩定的情緒。這可透過傾談了解孩子的感受、解釋父母的婚問題與他們無關以減低他們的內疚感、讓他們知道分離會所引致的影響、又或提議一些方法給他們發洩情緒。有些研究指出，三至五歲的孩子因未能明白離婚的概念或當中所帶來的影響，令他們產生恐懼和被遺棄的感覺，以致有發脾氣等現象。相對地六至八歲的孩子對離婚的觀念有較多的理解，所以他們會渴望能與父母一起，又會存在父母能再一起的幻想。記得有一個孩子的父母已離婚數年，他告訴爸媽因忙碌不能在一起，到了他們年老時就會再一起生活。到九至十二歲，孩子對離婚有清晰的概念，但他們傾向埋藏自己的感受，或會避免讓別人知道家庭的改變以免尷尬。

二零零三年六月有一份外國的研究指出，父母離婚後的衝突會間接影響孩子的適應。因爲衝突會影響父母與子女接觸及關係。在一些離婚個案中，父母在約見子女的時間、地點、次數、課外活動或學校的安排等事情上不斷出現爭拗，甚至要採用法律的途徑去爭取，以致減低了某一方家長與孩子之接觸。記得有一位孩子來自父母有高度衝突的家庭亦有類似的情況。有時候他被要求滙報在父家或母家的情況，但他寧願被責罵也不提及以免引起父母的衝突或互相指責。在這些情況下都會對孩子構成壓力及影響他們的情緒。父母亦要留意避免在孩子面前訴說對方的不是，有時候孩子爲了滿足父或母感情上的需要便會表示認同、裝作不在乎又或隱瞞自己真實的感情。在個案中有一位孩子爲了表達對父母的忠心，曾說到她會在父親面前講母親的不是，同樣也會向母親說父親的壞話。雖然這是個極端的例子，但父母亦要留意自己的說話、態度及行爲有沒有牽涉孩子進入大人的爭拗與衝突裡。畢竟這些行爲會影響孩子與家長的關係和加重孩子的負擔。父母如果能以身作則用正面的方法處事，爲着孩子的好處互相溝通和合作，盡量鼓勵孩子與對方保持聯絡與探視，必然能夠幫助孩子減低家庭轉變的壓力。