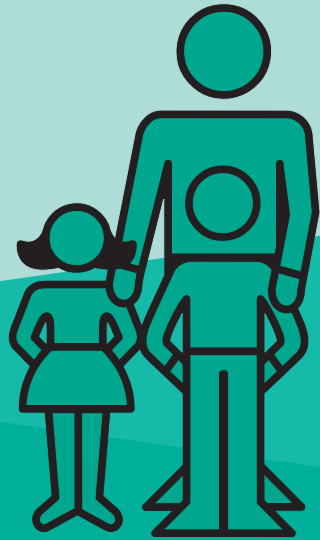


父母永遠是父母



父母永遠是父母

分居或離婚均無法中止你作為父母所賦予的責任。父母永遠是父母。父母雙方均必須在他們子女的一生之中盡一切努力繼續發揮著他們的重要作用。孩子需要他們的父母對他們保持持久的興趣和關切，即使父母無法維持他們自己的婚姻關係，子女必須感受到父母雙方仍然疼愛他們。

如果你像大多數需要應對分居或離婚的人們一樣，你會感到孤單、絕望、沮喪、孤獨、憂傷、內疚以及自信下降。你需要為經濟收入、社交活動、就業、性要求的滿足以及子女的福利而擔憂。你的自我感覺會影響子女的自我感覺。你如何處理自己的分居或離婚在很大的程度上決定了你孩子對此會如何應對。

你身處十字路口，但是可以做不同的選擇。一個選擇是對過去耿耿於懷，沉湎於痛苦，並設法讓你的孩子與你的前配偶反目。這是一條毀滅之路，它會給你、你的前配偶和孩子招來煩惱。另一條路是能給你帶來成就感的機會之路。利用這段困難時期促進成長。你能更了解自己，恢復自信，實現使自己的生活有意義、有成果、並且充實的目標。

為人父母絕非易事。所有的父母均會犯錯。然而，如果你與孩子關係融洽，如果他們感受到被愛和被接受，他們會理解和原諒你的錯誤，並且會記得你的好處。

父母錦囊

- 當你將分居或離婚的消息告訴孩子的時候，你應當誠實並體諒孩子的感受。

不愉快的境況需要簡要和坦誠的解釋。與孩子交談時要簡單而直接。你提供的信息應使孩子能夠理解。這些都取決於不同的環境、孩子的年齡和理解力。孩子需要感覺到他們可以談論或思考家庭裏正發生的任何事情。

- 讓孩子確信分居或離婚不是他們的錯。

孩子，尤其是年幼的孩子，常常會感到他們做錯了什麼事而引起家庭和父母之間的糾紛。你應讓他們知道事情並非如此。

- 確保你的孩子知道父母均疼愛他們、關心他們和贍養他們。

向他們解釋清楚你們的夫妻關係與父母關係兩者是截然不同的。告訴你的孩子，你們身為他們父母的這種關係是絕對無法被剝奪的。

- 允許你和孩子有足夠的時間去適應家庭的變化。

分居和離婚嚴重影響父母與孩子之間的關係，這對每個人都會有很大的精神壓力。每個家庭成員會以不同的方式應對這些變化，因而要給以每個人時間去思考和理解這狀況。

- 拋開你個人的感情，要支持孩子與其父母另一方之間的關係；這雖然有困難，但是對孩子的健康發展很有必要。

你的孩子需要尊重父母雙方並且與父母雙方保持聯繫。不要強迫或鼓勵孩子偏袒一方，傳遞信息或報告其父母另一方的個人生活。

這樣會助長挫敗、自責和怨恨情緒。孩子需要感覺到愛自己的父母沒有錯。

- 有關孩子的事，要與你的前配偶合作和溝通。

以合作的方式共同教養孩子會使大家減輕壓力。如果孩子看到父母雙方能夠和平交往，他們會更有信心保持與父母的關係。

- 制定一個孩子能夠信賴的日程表。

孩子需要連續性，突然應對太多的變化會有很大的壓力。針對你孩子的需求，要盡早設法制訂一個日程表和養育子女的計劃。這項計劃應該得到父母雙方的支持。孩子的需求將會取決於他們的年齡、個性和偏愛而不同。隨著孩子走向成熟，你的計劃必須留有更改的餘地。

- 即使你對分居或離婚感到內疚，管教孩子要一以貫之。

孩子需要具有連貫性的、本著愛心的管教和指導。父母的過度遷就或優柔寡斷會危害孩子的發展，因為他們對孩子的行為缺乏明確的要求或者在有必要說“不”的時候他們卻無法做到。如果管教的限度合乎情理並且得到尊重，孩子會更具安全感。

- 幫助你的孩子了解家庭經濟狀況可能會發生變化。

孩子不應該承受經濟憂慮的負擔。在不責備父母另一方的前提下，應向孩子簡單地解釋家庭的經濟狀況以及可能會出現的變化。

- 與孩子分享你們婚姻生活中最美好的時光。

告訴他們你與前配偶曾經度過的美好時光。這有助於你的孩子了解滿意的婚姻關係會帶來什麼好處。

關於養育子女的一些建議

■ 保持孩子與父母之間的關係。

定期的接觸會降低孩子的被排斥感，逐漸消除那種因為他們的錯誤才導致父母離婚的想法，並且減輕他們害怕再也見不到其父或母的恐懼感。這有助於孩子去應對一些不現實、不實際的幻想。

■ 如果你不與孩子同住，要盡量找時間盡可能與他們在一起。

確保孩子的日程表得到嚴格遵守而又頗具靈活性。有時候計劃必須改變，當計劃改變時，要盡快通知父母另一方，並且給孩子一個充分誠實的解釋。

■ 即使你感到受傷害或感到家人不需要你了，你仍要為孩子騰出時間。

你與孩子的單獨接觸機會也許更有限，故應對此給予更為優先的考慮。確保你們在一起的時間對你和孩子都會是一種積極和有意義的經歷。切記，孩子需要父母雙方的愛。

■ 有關孩子的事務設法與前配偶取得一致的意見。

這對管教孩子來說尤為重要，因為不同的規定和要求會使孩子不知所措。雖然每個具體細節不需要相同，然而規定和要求應該一致。就有關孩子的事項進行溝通有助於你們雙方保持一致性，防止相互抵觸。

■ 讓孩子有時間呆在其父母各自的家裏。

這將有利於紓緩過渡期，有助於你的孩子在每個環境均感到安逸。如果有健康或安全方面的問題，可適當調整孩子的日程表。

■ 如果孩子主要與你生活，你要為他們與其父親或母親有時間待在一起做準備。

使他們按時準備就緒，把他們的衣服或個人用品整理好。希望他們在雙方約定的時間返回。

■ 在與孩子相處的時間裏，使你和孩子都感到愉快。

避免攻擊父母另一方，因為你的孩子可能感覺這是對他們的攻擊。不要盤問孩子有關父母另一方的生活，因為這會使他們有當間諜的感覺。要懂得你的孩子愛你們兩個人，他們也許會感到取悅父母的一方會遭到父母另一方的拋棄的危險。

■ 參與孩子的生活最重要，其他活動或送禮物都不重要。

不要過於為了使孩子快樂而忘了有他們的陪伴所帶來的樂趣或有機會為他們盡你做父母的職責。孩子喜歡禮品，但是你的時間和參與更能向他們證明你的愛心。

■ 當與孩子在一起時，對你新配偶的參與要持謹慎態度。

父母和孩子待在一起應該是愉快和具有積極意義的。其他人的在場也許會沖淡了父母與孩子會面的氣氛甚至導致摩擦、妒嫉和衝突。當然這並不意味著新配偶不能在場，只是你一定要審慎處置這種情況。

■ 在家與家之間搬遷的開始和結束時，要使孩子有一個能適應的過渡時期。

在過渡時期，孩子感到一些煩惱是很正常的，因而應允許他們去適應。在討論問題和解決問

題應採取一致的意見，與你孩子和父母另一方的溝通渠道要保持暢通。

■ 你應根據孩子的年齡、健康狀況和興趣適當調整撫育孩子的計劃。

孩子需要擴展他們自己的在校生活、交友和參加活動的生活內容。孩子的日程表和你的撫育子女計劃必須頗具靈活性以便於孩子今後的發展。

如果你需要幫助

要求幫助不是一種懦弱而是力量的體現。你需要勇氣來說：“我有問題需要幫助。”這並不意味著人們不能解決他們自己的問題，因為人們很顯然總是在為自己解決問題。諮詢人員僅僅給人們提供指導，並且為尋求解決問題的對策指明方向。每個人在一定的情況下都會需要幫助。在面臨危機的時刻，設法獲得專業人員的幫助更有可能在較短的時間裏找到有效和永久性的解決辦法。

人們遇到問題的時候經常會氣餒。他們往往忽視了自身仍然所擁有的力量以及解決問題的各種對策。諮詢人員能幫助他們能更深刻地了解自己的長處和短處。

專業人員的諮詢也許會有某種啓示，有助於你去解決你個人的或家庭的問題。當你尋找婚姻和家庭諮詢人員時，可與家庭服務機構、你的家庭醫生或你的牧師取得聯係以求幫助。選擇一位諮詢人員就猶如選擇一位醫生或律師一樣，可詢問其資格證書、培訓和經驗等方面。不要盲目地在電話簿黃頁裏尋找。黃頁提供的名單上常常包括那些缺乏訓練或經驗的人士。

此手冊由洛杉磯郡縣調節法庭編制（1987年）。於2003年修訂。2007年翻譯。

如需要更多本此手冊可以通過家庭和調解法庭協會或通過多倫多家庭服務協會過度家庭部門購買。

還可以通過以下網址定購：www.afccnet.org 或通過以下方式聯係：



電話: 608.664.3750

傳真: 608.664.3751

電子郵件: afcc@afccnet.org

網址: www.afccnet.org



電話: 416.585.9151

傳真: 416.595.0242

電子郵件: fit@fsatoronto.com

網址: www.fsatoronto.com