



香港明愛 家事調解服務

基於以上的情況，我們有幾個建議以協助消除孩子的不安情緒及行為：

1. 盡量給孩子安全感，包括保障他有穩定生活和保留他心愛的物品，或與關心他的人保持聯絡，例如已搬走的家長。
2. 讓孩子釋放哀傷，這可以通過給孩子一個積極生活的任務，如飼養植物、寵物，以轉化情緒。
3. 單親家庭絕非次等。父母要給子女做個好榜樣，孩子便能化解這不必要的羞恥感。
4. 讓孩子從父母的婚姻關係中釋放開來，例如教他寫信、唱歌及畫畫給自己或對方，好把心中的懷念、依賴及鬱結抒發出來。
5. 容許孩子的憤怒在安全及合適的情況下表達。家長要做的是聆聽，不要急於辯駁，對與錯可慢慢解說，尤其撫心自問，如有些事情是孩子對的話，家長不妨道歉。

父母離異對孩子的影響

機構網址：<http://family.caritas.org.hk>

如有查詢，請致電2669 2316(調解主任)，
或聯絡各區明愛綜合家庭服務中心

明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)
CARITAS INTEGRATED FAMILY SERVICE CENTRE
TUNG TAU (WONG TAI SIN SOUTH WEST)
九龍黃大仙樂善道26號東頭社區中心1樓
1/F, Tung Tau Community Centre, 26 Lok Sin Road, Kln.
Tel: 2383 3377 Fax: 2383 2985

5,000份/2009年7月

父母離異對孩子的影響

和平協商解心鎖
親子情誼永共享

II. 父母離異對孩子的影響

小孩子通常表達情緒的能力未成熟，即使有情緒困擾也不懂表達，但只要小心觀察，孩子日常表現的轉變，已是一個訊號，讓我們能及早明白孩子的需要，作出適時的回應。

孩子面對父母離異的常見反應和內在感受：

(1) 學齡前(約2-5歲)

常見反應	<ul style="list-style-type: none">· 倒退行為(如吮手指)、遺尿、情緒不安、常哭、扭計、發惡夢· 固執、黏身、佔有慾強、不肯獨自睡覺· 過份守規· 憤怒，甚至出現攻擊性行為
內在感受	<ul style="list-style-type: none">· 面對家庭的轉變及混亂的狀況，心中感到驚惶不安，但又不願表達· 自責與內疚

(2) 初小(6-8歲)

常見反應	<ul style="list-style-type: none">· 身體常感不適(頭痛/肚痛)· 過份負責任，表現似個「小大人」· 夾在父母中間，左右做人難，甚至要說謊、欺騙和隱瞞· 退縮、無動力、減少社交活動· 成績退步· 極之渴望見到離開之父/母· 故意以行為引起父母注意
內在感受	<ul style="list-style-type: none">· 自我否定：是否因為我不值得被愛錫？· 不由自主的幻想父母復合的可能· 有感既然父/母離開，自己便要承擔處理家務及照顧弟妹和同住的父母的責任，形成壓力。

(3) 高小(9-12歲)

常見反應	<ul style="list-style-type: none">· 駁咀、爭執· 發脾氣，易於憤怒· 以反叛、不守規矩的行為作為宣洩心中憤怒的途徑· 感到羞恥而避談家庭事· 身體常感不適
內在感受	<ul style="list-style-type: none">· 較易理解何謂父母的衝突及離婚的前因後果· 對父母不能挽救婚姻而感到憤怒· 傾向把事情看為是非黑白分明，會把父母界定為「好」、「壞」之分· 感到迷失、被拒絕、無助與孤單

(4) 青少年期(13歲以上)

常見反應	<ul style="list-style-type: none">· 過份成熟· 性格極端化· 行為問題更甚
內在感受	<ul style="list-style-type: none">· 矛盾：又想獨立自主，又想傾向於選擇依賴朋輩而非父母，內心困擾又混亂· 不被了解：父母諸多管束，又不明白我想些什麼，· 憤怒：不由自主的向父母洩憤，甚或引起衝突