

# 父母離婚！ 孩子該怎麼辦？

最終仍然選擇離婚的父親或是母親，  
除了藉由忙碌轉移傷痛，自己需要療傷止痛之外；  
不要忽略孩子也需要更多的時間陪伴和關愛。

文／趙慈慧 陳國華身心診所治療師

父母離婚，對於孩子有著長久深遠的影響力。最終仍然選擇離婚的父親或是母親，除了藉由忙碌轉移傷痛，自己需要療傷止痛之外；不要忽略孩子也需要更多的時間陪伴和關愛。給孩子更多的鼓勵和肯定，協助他們走過脆弱的低潮。自己不要忙於一時新生活的展開，追求心中的情感夢想，孩子可能會因此提出更多的要求、更常出現問題的行為，由小天使轉變成爲傷腦筋的大麻煩。

## 離婚率上揚，單親家庭增加

根據行政院主計處91年度統計資料顯示，國內90年度離婚的對數是56628對夫妻，和89年度相比較增加了7.3%，離婚率增長的速度驚人，平均每4對夫妻中就有1對以離婚收場，這也顯示愈來愈多的成人渴望追求令自己滿意的婚姻關係，爲此寧願結束原有的不愉快的婚姻關係，也不願委曲求全痛苦地過家庭生活。

離婚如果只是兩個成人情感不睦而分開，那麼一切都很單純較爲容易解決，但是牽涉到另一個生命共同體—孩子，其未來幸福與權利，也同時掌握在父母手上。

決定要離婚的父母，讓孩子被迫要選擇一個分崩離析的家庭，當然對於成

人而言，是好不容易結束一段痛苦的婚姻關係，解脫煩憂迎接嶄新的開始；但是對於無辜孩子而言，他們的惡夢才剛要開始，他們需要承受的是家庭解體的改變，離開熟悉的環境及家人、朋友，面對重新組合的家庭生活。

這一群離婚家庭的孩子們的感受及權利，往往在大人忙於處理自己的婚變難題應接不暇時，給疏忽省略了。失去父親或是失去母親，對於孩子的深遠影響是一輩子的。在兩個家庭跑來跑去的生活型態，也會讓孩子改變，孩子沒有辦法爲自己選擇父母和生長的家庭環境，只能默默承受大人爲他們所做的安排，因此在父母決定是否要離婚之前，務必慎重考慮孩子的需求與權利。

## 父母離婚，該如何向孩子說明？

根據一份研究調查顯示有23.7%家有小孩的父母，爲了避免讓孩子受到傷害，而在婚姻關係中盡量忍耐，選擇不離婚，但在台灣仍有高達25%的人選擇離婚，日本有25%離婚率，美國則有51%離婚率，因此該如何向孩子說明父母離婚的事實，將負向的衝擊與傷害降到最低，特別是年紀愈小的學齡前的幼兒，適應父母離異的被剝奪感及孤單感

更加困難。

學齡前的幼兒難以理解單親父母面臨的困境，包括父母本身經濟生活壓力增大，必須拉長外出工作時間，歷經婚變心情沮喪、心力交瘁之下，疏於照顧或是提不起精神陪伴小孩，學齡前的幼兒會以為是因為父親或是母親覺得他不重要、不夠好或是無趣，形成負向的自我概念，或是產生對單親父母的怨恨與氣憤，生氣大人不付負責任、忽略自己，而這樣的憤怒會延續到青春期，形成緊張的親子關係。

因此該如何好好向孩子說明父母離婚的事實，以下有幾點建議：

- 1.暫時請假，安排安靜不會被干擾的完整一天和孩子宣布說明，有完整充分時間讓孩子問問題，和孩子討論。
- 2.和孩子解釋說明『分開』的意義，為何分開離婚的原因。
- 3.說明自己在結婚時深愛對方，希望一輩子在一起，期待共有愛的結晶，迎接得到父母所有愛的小孩來到世界，孩子你就是父母婚姻生活中最寶貴的禮物。
- 4.和孩子分享自己此時的心情—遺憾、悲傷、失落、不得已，曾經做過哪些努力想要嘗試挽回婚姻、情感，犯錯想要彌補，有勇氣想要面對問題，但是狀況愈來愈糟糕無法挽救，讓自己學習到的人生功課和體會。讓孩子有機會瞭解父母的內心煎熬和掙扎，而不是父母宣告要離婚的結果而已。
- 5.詢問孩子對於離婚的理解和擔憂有哪一些。
- 6.告訴孩子你對於未來的計畫，並且詢問他的意見，舉例：將來會和誰住，可能會搬家，生活中可能有哪一些改變、、、。以避免孩子產生被迫安排的無力感和憤怒情緒。
- 7.談一些未來你可以和孩子一起做的事情，積極樂觀看待親子互動關係，讓孩子瞭解你會像以前一樣的關心照顧他，

甚至會付出更多的關愛。

- 8.避免在孩子面前指責批評配偶，讓孩子陷入選邊站的煎熬與交戰。

## 父母離婚，孩子的心事誰人知？

對於孩子而言，父母離婚不是婚姻家庭問題的解決，而是所有生命災難的開始，有一位離婚之子在長大成人後回顧過去生命歷程曾經說過：『我的童年，在父母離婚的那一天就結束了！』。從孩子的觀點來看，面臨父母的離異，孩子走過的心路歷程可以分成三階段

父母離婚初期：孩子感受到恐懼和憤怒，害怕被父母遺棄，擔心沒錢上學，感受到美好事務、人際情感的短暫脆弱多變，容易災難化想像最壞的結果、對親密關係不信任、對關係衝突的擔憂等等。

重組家庭生活：孩子失去原有熟悉的保護網和安全堡壘，孤單而悲傷地在兩個分屬不同的家庭來回穿梭，被迫適應不同新成員的加入與消失，如父母的情人、繼父母、新的弟妹等等，生活漸趨穩定中帶著混亂及憤怒走過青春期階段。

離婚之子成年期：由於缺乏婚姻的模仿對象，離婚家庭成長的孩子在成年之後，面對親密關係會產生很大的調適困難，有的人甚至會拒絕親密關係，避免去愛上別人，就不會有被拋棄受傷害的擔憂。悲觀預期自己的婚姻會失敗，對於親密關係中的衝突過於敏感，不曉得該如何處理意見衝突，對於自己將來為人父母照顧子女的能力不具信心。在父母失敗婚姻的陰影籠罩之下，離婚之子擔憂被背叛和被拋棄，就算在情感和事業一帆風順時也會持續恐懼失去、恐懼災難降臨、恐懼無法擁有幸福，離婚之子適應成年生活格外辛苦。 