

2.2 單親家庭

2.2.1 離異夫妻，千萬不要把仇恨播種在孩子心田

大人之間的事，兒童還不明白，如果孩子介入大人的矛盾，結果是傷害了孩子，這沒什麼好處。

孩子在用自己的隱忍極力挽救着父母的婚姻，而同時孩子自己又在忍受着父母離異與媽媽對外界的仇恨這雙重的創傷。

父母即使離異，也還是孩子最親的爸爸媽媽，千萬不要把夫妻間仇恨的種子播種在孩子的心田，那樣會導致更多的不幸。

北京青年報 2007年6月23日

2.2.2 助單親子女跨越挑戰

不少單親家長都面對孩子情緒不穩定的情況，然而家長本身的情緒若未能平伏，試問又怎可以跨越生活上種種的挑戰呢？

個案

何女士兩個月前與丈夫分開後，便搬離夫家與獨生女小碧同住。昨天，當何女士收工到學校接小碧放學時，老師對她說小碧在上課期間突然發脾氣，然後獨自哭泣，何女士聽後隨即焦急地問小碧為何發脾氣，並且激動地責備小碧：「如果你以後這樣做，媽就不要你了！」小碧即時變得很沉默，低著頭邊走邊飲泣。

協助孩子紓解情緒

從上述情境反映小碧和媽媽仍未跨越環境轉變給她們帶來的挑戰。她們內心的困擾仍然未平伏，當日常生活遇到一些感觸的事，都可能會令她們情緒不安變得容易激動及傷感。親人宜盡量對她們的不安情緒表示理解和尊重，耐心地聆聽她的感受，以協助她紓解心中情緒困擾。反之，以壓抑方式迴避個人的情緒和心理需要，會加深孩子的壓力，因而產生更多不必要的情緒行為問題。

跨越單親爸媽生活挑戰 Tips

1. 單親爸媽宜關注個人的身心健康問題。除了愛錫子女外，更要善等自己。例如：盡量每星期都留些時間做些自己喜歡做的事。
2. 單親爸媽能找機會靜下來，與朋友分享或自己寫下個人感受，會有效紓緩不安情緒及生活壓力。
3. 盡量與小孩子一起參加戶外團體活動，例如：帶孩子參加行山隊或到田園種植蔬菜等。
4. 參加一些單親家庭支援小組。藉彼此交流跨越挑戰的心得或訴說種種生活壓

力，與同路人共同努力面對生活上問題。

5. 如果經多番努力，仍然感覺情緒低落，做事提不起勁時，應主動尋求專業人士的協助。
6. 由於單親爸媽會較容易把心力全放在子女身上，他們會不期然地對孩子產生擁有感。但是，這樣可能會窒礙子女的個性發展，亦會令他們容易產生情緒不安。因此，家長宜尊重孩子的意見及接納他們感受。
7. 單親爸媽宜注意自己會否較易產生對子女虧欠的感覺，因而他們會較傾向遷就或處處保護孩子。
8. 透過日常生活示例或情境活動，培育孩子自我保護的能力。例如，協助他們掌握面對同學取笑的應有態度，作出恰當的反應，以及學會如何以自我肯定方式作出回應。
9. 給予孩子正面及實質的回饋。例如爸媽可以在孩子的小食盒旁放張寫上鼓勵說話的書簽。
10. 鼓勵孩子多嘗試參與一些激發個人潛能的活動，讓他們體驗活動過程的樂趣與滿足感。

積極面對挑戰

人生每個經歷或挑戰都會有其獨特的意義，不論成人或小朋友都可以從中獲益良多，令他們變得更成熟、更堅強及更有抗逆能力。

學前教育 第四十七期 2005 年 11 月

2.2.3 分開還是好爸媽

說明事實 莫騙孩子

家長應告訴孩子事實，又或是「使父母分開居住，但雙方依然愛惜他」。

增安全感減傷害

要讓孩子知道，父母即使分開，他的生活並不會受到太大影響，提升他們的安全感。如某些時間可能需要到親友家中暫住，也可一一說明，讓他們知道發生事情可以找到哪些人求助。父母應讓單親孩子明白，單親並不是一件令人羞恥的事。面對單親生活，要懂得解決困難和面對，不要以為單親就是比人差、被人看不起。

小心補償變縱容

成長於單親家庭的孩子欠缺父愛或母愛，家長大多會格外縱容他們，容易把孩子縱成小霸王；又或是缺乏管教，令他們的情緒和行為走向極端。

明報 副刊 2009 年 3 月 8 日