

■單親家長可帶孩子多參加群體活動。
資料圖片



單親家長開心帶孩子

- 為孩子創造愉快家庭氣氛。
- 保持與孩子的內心交流。
- 家長表現不快樂，孩子便會感染到負面情緒，難把焦點向外伸展。

教育孩子時易犯的錯

- 在孩子面前貶低前配偶。
- 把孩子當成報復的工具。
- 斷絕孩子跟對方（爸爸/媽媽）的交往。
- 過分溺愛孩子。
- 對孩子期望過高。
- 不願和孩子解釋離婚的事。
- 不讓孩子向外透露自己是單親孩子。

關心子女需要

- 盡量為子女提供一個穩定的生活環境，維持現時子女就讀的學校，保持現有的社交網絡、居住環境和生活作息安排等。即使需要作出生活安排上的轉變，也不能過急，盡量跟子女商量和解釋，讓子女安心，並在生活中多加扶持，協助子女面對各種適應上的困難。
- 因應子女的理解能力，用簡單易明的說話向子女解釋父母因相處困難而需要分開，父母離異是大人們的決定，並不是他們的錯，子女沒有責任去承擔或修補。
- 用行動表達父母對子女的愛、重視和關心。子女現在比任何時候都需要你們的安慰和鼓勵。
- 以平和的心情聆聽及體諒子女在父母離婚後的生活安排，如起居飲食、照顧、居住安排、探望、上學等。盡量聽取他們的意願，可讓子女安心及作好準備。

多帶孩子參加親友活動

- 若爸爸/媽媽不在身邊，孩子可能感到孤立。
- 要經常帶孩子見親友，感受親友群體交往。
- 學習不同家庭角色的功能。

鼓勵孩子建朋友圈

- 鼓勵孩子參加集體活動。
- 主動與人交往。
- 培養孩子開朗、樂觀的性格。

賞識、關懷單親孩子

- 單親家庭孩子，曾經歷家庭破裂，甚至家暴帶來的恐懼。
- 若在單親家庭成長仍得不到家庭的溫暖和家長的愛，可能形成孤僻的性格，孩子會感到自卑和失落。
- 他們需要多一份的關愛和賞識。
- 多稱讚孩子的優點。



一對父子日前在東涌東薈城結伴逛街期間，13歲兒子因亂揮手上的雨傘被父親責備，疑心有不甘，竟用雨傘狂扑父親的頭部，父親一度倒地昏迷，幸送院後回復清醒，經治療後已出院；據悉，事件中受傷的父親是一名單親爸爸。是次事件正好反映單親家長所面對的子女教育和成長等問題，本報特此整理香港單親協會專家建議，讓單親家長能夠和子女和諧生活，培養子女身心健康成長。

單親家長育兒技巧

讓孩子承擔家庭責任

- 不要為補償孩子而溺愛。
- 對待他們，如同對待正常家庭的孩子。
- 物質和驕縱的生活只會傷害孩子，也不能彌補精神上的缺失。
- 讓孩子承擔責任，逐步成長。

離異父母共享親職

- 當子女面對父母離異時，內心可能會出現複雜的情緒，例如感到困惑，懊惱和憂愁。由於子女的心智始終未成熟，可能會擔心將會失去父/母其中一方，又或以為自己不再被愛，令子女失去安全感，甚至乎失去對人的信任。
- 若父母在處理離婚時，多加留意子女的情緒和行為：一旦離婚後，亦能共同承擔照顧子女的責任，減低子女在情緒、學習和行為方面可能出現的負面影響，讓子女知道父母雙方均是重視他們的、仍然會照顧他們的，子女就不會覺得被遺棄。在父母共同合作下，令子女較容易面對家庭的轉變，適應單親的生活。

離婚父母可以做到的事情

- 避免在子女面前與前伴侶爭吵。
- 不會在子女面前說前伴侶的壞話。
- 關心子女的情緒和行為，並盡量讓子女明白父母離婚不是他們的錯。
- 不讓子女成為父母之間的傳聲筒。
- 讓子女知道縱使父母分開生活，但仍然會關心和愛護他們的。
- 盡量與前伴侶溝通，減少管教子女上的分歧。
- 聆聽子女的心聲，可能子女會有疑問或要求父母復合，父母可以耐心地與子女傾談，切忌表現煩躁。