



離婚夫妻 合作父母

李姿佳／臺灣兒少權益暨身心健康促進協會秘書長

美玲和俊傑結婚四年，有兩個小孩大寶小寶，兩人在婚後已經因為很多生活習慣大小爭吵不斷，有了大寶小寶之後，兩個人更是吵得不可開交，例如：要找保母照顧大寶小寶還是送托嬰 / 托兒所？大寶小寶晚上睡覺是要一個人一個房間，還是要跟爸媽一起睡？大寶小寶哭的時候要不要抱？……等。因為兩個人見面總是吵架，除此之外，美玲和婆婆的相處也碰到很問題，婆婆一直很希望可以幫忙帶孫子，讓兩人可以少一點經濟壓力，但美玲覺得孩子要自己帶比較好，俊傑夾在中間非常為難。俊傑開始越來越晚回家，美玲下班後必須要

一個人帶兩個小孩，沒有俊傑的支持，讓美玲疲憊不堪。想著自己這四年來的婚姻生活，真的覺得受夠了，少了婚姻的壓力，回娘家支持還比較多一點，也讓大寶小寶可以有一個比較寧靜的家庭，因此也讓美玲萌生離婚的念頭……

我對離婚議題的關注，源自於我爸媽在我 24 歲的時候離婚，雖然他們不是在我小的時候就離婚，但激烈衝突非常多年，媽媽在我念大學之後和爸爸分居，記得他要搬出去的時候對我和我的雙胞胎妹妹說：「你們已經都讀大學了，我可以放心搬出去住了。」那時候聽到這段話，我難過的心情並不是



媽媽要搬出去，而是他竟然是因為我而沒有搬出去。社工的訓練讓我理性上知道，這是媽媽的決定和我沒關係，但還是會有自責的情緒，我自己需要去面對這個感受。

而我除了我自己的家庭經驗外，我也接觸許多準備離婚或已經離婚家庭，目前也在法院擔任家事調解委員，協助、陪伴他們在子女照顧及探視議題上的討論。在我的經驗中，所有會來到法院的家長，99% 都是非常愛小孩，希望小孩過得開心快樂，但因為各種原因，所以還是得來到法院來處理遇到的問題，很多不乏從小孩學齡前纏訟到小孩念小學，準備進入國中。因此若您有打算要離婚，或已經在正在談離婚，下面五件事請務必思考過以及去執行這五件事，能大大降低孩子因為雙親離婚所造成的影響，

也能避免進入法院纏訟的情況。

第一件事：

凡選擇必有代價，你有準備好付出的代價嗎？

不管離婚與否，都有代價需要付。選擇留在婚姻中要付的代價是什麼？離婚要付出的代價是什麼？若身邊有朋友已經離婚，可以問問其離婚後的生活是如何？最需要適應的有哪些事情？也盤點自己若離婚後有哪些資源是可以運用？整體通盤考量後，再來決定是不是要選擇離婚。

第二件事：

離婚不能解決原本婚姻關係中的溝通問題。

很多人覺得離婚就跟對方沒有任何的關係了，所以也就不再用再跟對方溝

通，因為和對方溝通實在太痛苦，但事實是，因為兩位有小孩，不論如何一定還是得需要互動、溝通。兩人過往在婚姻中溝通不好的問題，並不會因為離婚而消失，但是有機會因著雙方關係改變，把「先生」和「太太」的身分放下，用「爸爸」和「媽媽」的身分和對方溝通，以兩人是在事業上的合作夥伴，就事論事的討論孩子的事情。

第三件事：

若婚姻關係可能產生變化，好好和孩子告知目前情況，避免孩子的自責和罪惡感。

當兩人要離婚之前，很可能經常大吵或是冷戰，因著孩子不同的年齡，也許對離婚沒有概念，但對孩子來說，他們已經感受到不對勁的家庭氣氛，甚至之後他們看到的是雙親離婚，而

孩子們經常會陷入自責，認為是因為自己不好、自己不乖、不重要所以爸爸跟媽媽才會離婚，而這些自責很可能會跟著他們一生。因此很重要的是，和孩子說明目前的狀況，如果可能的話，盡量雙親一起和孩子說明和解釋，避免雙方說法不同調，讓孩子陷入另一種猜測。如果有不只一個孩子，建議分開說明，可以讓孩子們有機會表達各自的想法。家長表達方式可以說：「爸爸和媽媽最近常常在吵架或是不講話，你一定感覺很不舒服也很擔心？我們最近真的在吵架，你沒有聽錯，但你放心，這一切和你都沒有關係，不是因為你不乖、你不好或你不重要或是你的錯。我們最近因為一些事情意見不同會吵架，就很像是你和同學意見不同會吵架一樣，你放心我們會解決。」若雙方真的決定要分手後，可以和孩子說：「爸爸和





媽媽因為和對方有很多事情意見不一致，我們無法達成共識，所以我們不做夫妻，但爸爸媽媽還是朋友，我們都很愛你，我們是你（們）永遠的爸爸媽媽」。

第四件事：

兩人若沒有好聚好散成為合作父母，最大的輸家是孩子。

我在法院調解的經驗中發現，許多父母因為沒有好好談離婚好聚好散，結果因為孩子的事情還是需要溝通互動，舊恨加上新仇，一發不可收拾，結果最被影響到的就是孩子。比如：孩子和 A 方同住，要去和 B 方會面，孩子可能因

為各種原因不想和 B 方會面（如：想要待在家不想出門、怕去 B 方家玩得很開心 A 方會不开心、因為和 B 方好久沒見面有點陌生、因為每次會面 A 方和 B 方都會吵架……等）。但這件事情拿出來看時，B 方就很容易會覺得一定是 A 方從中作梗，所以小孩才不願意去；又或者是 A 方覺得是 B 方親職能力太差，所以小孩不想和 B 方相處，是 B 方自己的問題……等，不論是 A 方或 B 方的推論，導致的結果都是，B 方無法和小孩好好會面，孩子喪失了和非同住方相處的機會，也少了一個孩子感受到非同住方愛的機會。

至於想要要好聚好散，可以怎麼談呢？





三道是面對親密關係結束「道謝、道歉、道別」可以運用很好的方式，當能和對方好好道謝、再來好好道歉，進而能好好道別，順序很重要。

第五件事：

不論婚姻狀態為何，雙親共創雙贏，孩子是最大的贏家。

當親密關係面臨的變化，不論婚姻的狀態如何，許多時候，雙親都在搶奪孩子，希望能夠「爭取」孩子。但所謂的爭取孩子，大部分人想到的是親權（俗稱監護權），但親權到 18 歲就消失

了，更重要的是如何和孩子維持好的關係，而好的關係並不是只能跟一個人有好的關係，雙親要能夠從彼此爭輸贏轉換到一起創雙贏，因為兩個人都是愛孩子的，為什麼要讓孩子一定要選邊站？

這五件事情給正處在離婚醞釀期的朋友們，若真的會往離婚的方向走，如何將對孩子的傷害降到最低，是我們要一起共同努力的。

