

4000万家庭共同关注

钟焱焱◎编著

一个人陪孩子长大

亲爱的孩子，我和你有随时重建幸福的机会

请与我一道告别灰暗的昨天

共同拥有爱、欢乐与归属感，去拥抱崭新的明天


无论发生什么，我和你永远在一起！

◎江西科学技术出版社

一个人陪孩子长大

钟森森 编著



 江西科学技术出版社

据统计,我国目前共有“单亲族”近 8000 万人,越来越庞大的单亲子女的教育问题,已成为一个普遍的现实存在和社会课题。离婚,对离婚的双方来说,是一种相互解脱。但对孩子来说,无疑是近乎天空那样重要的东西——破裂了。父母离异,使孩子不得不生活在一个不再健全的家庭里,如何做好单亲孩子的教育已成为了一个突出的社会问题。对这一问题,不少家庭在不断地探索,但是,有部分单亲家庭由于教育不及时、不到位、不科学,致使孩子存在一定的心理问题。有研究显示:每 10 位孩子中有 4 位,会出现忧虑、学业退步、忿怒及自我感觉低落等问题。

那么,婚姻破裂就等于失败吗?单亲家庭就一定不利于孩子的健康成长吗?

其实,失败的不是现在的离婚而是当初的选择。离婚不是感情的失败而是失败的结束。相反,离婚意味着觉醒和坚强。单亲家庭不是残缺而是正常家庭的一种,衡量一个家庭是否残缺的标准不应该是人数和性别,而应该是看它是否具备充足的爱、欢乐,以及它能否给家庭成员提供支持、归属感。感情冷漠的家庭,即便父母双全,也不过是一个旅社。所以,单亲父母随时有重建幸福的机会,单亲孩子一样可以健康成长,甚至出类拔萃,关键在于如何应对单亲的现实和孩子的教育问题。

《一个人陪孩子长大》通过一个个生动、典型的故事,对单亲父母心理、情感、子女教育等问题均有深入分析和具体建议。本书分别从调整离婚心态、建立亲子新关系、帮助孩子塑造健全人格等方面,给单亲父母一些启迪和帮助。这是一本送给所有单亲父母的家教类阳光自助读物。



只要单亲父母有良好的心态和正确的方法,家庭结构的缺失并不会对孩子的教育和成长造成不良影响。对单亲父母来说,教子不仅需要爱心,更需要智慧和策略,要使自己的孩子与健全家庭的孩子一样拥有一片蔚蓝的成长天空。

本书在编著过程中,得到了王瑞卿、颜加兵等众位好友的帮助,在此一并致谢。

编者

2010年3月

读者信箱:miaomiao801026@vip.sina.com



前言 / 1

第一章 调整心情,走出离婚阴霾 / 1

一 了解自我 / 2

接受现实,让心灵重新出航 / 2

走出离婚阴霾,外面阳光灿烂 / 7

抛开你的罪恶感与愤怒 / 11

消除可怕的报复心理 / 16

二 重塑自我 / 20

离婚后的心理调适 / 20

面对真实的现状 / 25

重建自己的新社交圈 / 30

慎重对待新的感情发展 / 34

三 采取行动,接受考验 / 38

积极行动,开始新生活 / 38

活出自己的一片天 / 42

第二章 与孩子一起疗伤 / 47

一 积极地治疗“伤口” / 48

诚实面对自己和孩子 / 48

注意异性交往 / 52

对再婚不必心存疑虑 / 56

有效地进行金钱管理 / 61

- 二 微笑着帮孩子疗伤 / 61
 - 孩子,这不是你的错! / 65
 - 不要一切以孩子为中心 / 69
 - 获取孩子的理解与支持 / 74
 - 勿用家庭暴力 / 78
 - 与孩子分享内心的情感 / 82
 - 帮助孩子面对“同侪压力” / 86
 - 让幽默赶走忧伤 / 90
 - 让孩子分担家务 / 95
 - 孩子,你并不比双亲家庭的孩子差! / 101

第三章 建立亲子新关系 / 105

- 一 引导孩子了解新的家庭模式 / 106
 - 如何让孩子理解并接纳父(母)亲的再婚 / 106
 - 与孩子一起适应重新组合的新家庭 / 110
 - 切勿忽视前夫(妻)再婚对孩子的影响 / 114
- 二 帮助孩子建立家庭新关系 / 118
 - 调适孩子与继父(母)间的关系 / 118
 - 尽力维系孩子与亲父(母)的关系 / 124
- 三 建立家庭新规范 / 129
 - 如何让再婚家庭中的孩子们相处融洽 / 129
 - 再婚家庭如何管教孩子 / 134
 - 浅谈孩子的探访问题 / 139
 - 再婚家庭的理财方案 / 145

第四章 孩子,我们需要一同成长 / 151

- 一 帮助孩子塑造健全人格 / 152
 - 不要过度保护孩子 / 152
 - 扬起孩子自信的风帆 / 157
 - 学会适度放手,给孩子自由空间 / 162
 - 谨防孩子敌视双亲家庭的孩子 / 166
 - 帮助孩子顺利度过青春期 / 171
 - 处理单亲母亲家庭中男孩的“恋母情结” / 176
 - 教会孩子正确看待婚姻 / 182
 - 让网瘾远离单亲孩子 / 187
 - 帮助孩子克服嫉妒心理 / 193
 - 单亲家庭的孩子更需要培养财商 / 198
- 二 帮助孩子处理好各种关系 / 204
 - 帮助孩子适应学校生活 / 204
 - 获取老师的理解与支持 / 210



第一章

调整心情，走出离婚阴霾



一 了解自我

接受现实,让心灵重新出航

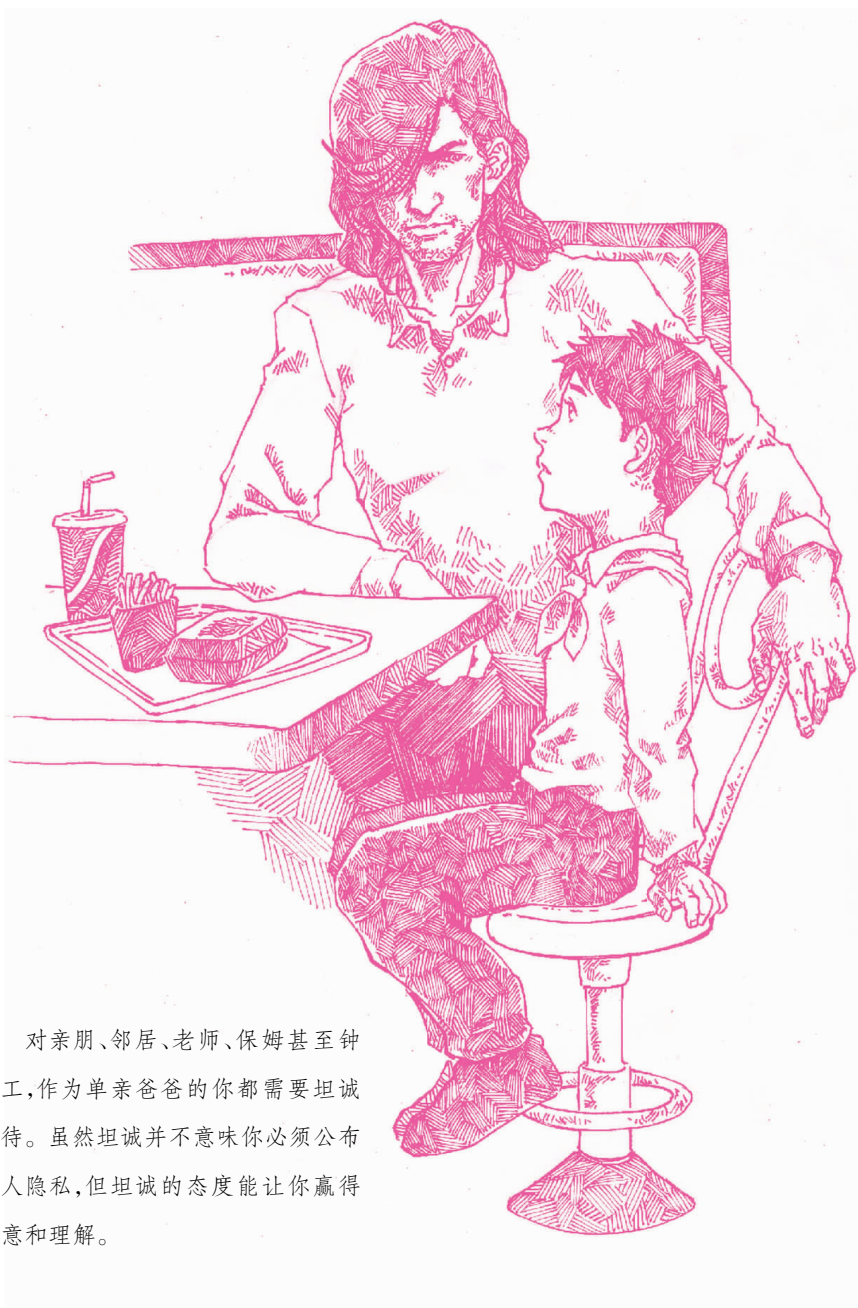
离婚了,自由了,可是陈强却怎么也轻松不起来,因为8岁的儿子判给了自己,直到现在,他心中还没有任何关于自己和孩子未来的计划。从此以后,小孩还得自己带。麻烦事多了,1米高的那么个小人,不但要管他的吃喝拉撒,还要顾及他的教育和情感,都得自己一个人了。今天起,开始扮演单亲爸爸的角色……

而现在最紧要的事情便是要告诉儿子父母已经离婚的事实,虽然陈强想隐瞒孩子一阵子,可他知道,这件事情是瞒不过去的。经过一个星期的犹豫,陈强决定告诉儿子,爸妈离婚了。

这天,陈强把儿子从学校里接出来,直接去了肯德基。儿子似乎察觉到了什么,他瞪着大眼睛怯生生地问道:“今天是什么日子呀?你为什么带我来肯德基呢?妈妈说……妈妈说老吃快餐不好……”

听到“妈妈”两个字从孩子口中说出时,陈强的内心可谓是五味杂陈,他摸了摸儿子的脑袋,缓缓说道:“儿子,爸爸想告诉你一件事……我和你妈妈离婚了,从此以后,你和爸爸生活在一起,也许爸爸不能像妈妈那样照顾你,可我会慢慢学习的……”

“哦,为什么要离婚呢?以后我就见不着妈妈了……呜呜……”儿子的反应比陈强预想中的好些,他原本以为孩子会大哭大闹的,看来,这小小的人儿真的很懂事。可看着孩子眼中不断涌出的泪珠,陈强的眼眶也禁不住湿润



对亲朋、邻居、老师、保姆甚至钟点工,作为单亲爸爸的你都需要坦诚相待。虽然坦诚并不意味着你必须公布个人隐私,但坦诚的态度能让你赢得善意和理解。

了。他叹了口气,心中是无尽的茫然和悲凉,此刻,看着儿子悲伤的模样,他觉得将离婚的事实告诉孩子也许是个错误,如果可以的话,应该再隐瞒一段时间的。

父母离婚了,到底是否应该把离婚的事实及时地告知孩子呢?

其实,陈强的做法是完全正确的。虽然将离婚之事告知孩子,是一件非常痛苦的事情,但还是必须去做。坦诚的态度和明确的信息可以帮助孩子面对这一重大变故。面对父母离婚的事情,没有孩子不会难过的,因为在他们心目中父母都同样占据着重要的地位。孩子一般都很难接受父母分开的事实。不过,父母仍然要如实将把离婚的事实告诉孩子,例如说:“爸爸妈妈决定不再生活在一起了,这是我们之间的问题……我们一样会爱你”、“这不是你的错”等等,明确地让孩子明白,父母离婚的决定和他们无关,以免引起他们的自责,也要告诉他们父母还会一如既往地爱他,让孩子安心。生活在单亲家庭的孩子,由于心灵受到了来自父母离异所带来的触痛与伤害,阴影不可避免地笼罩着他们。父母若不加倍重视,那么孩子的生活、学习、性格等各个方面将有可能走入不健康的轨道。所以,离异的父母要关注孩子的教育。

让孩子始终拥有爱的感受。当父母双方选择两条不同的道路时,要尽力寻找适当的机会,两人心平气和的、或单方以一种比较轻松的方式将这个决定告诉孩子,并说明父母的分开并不意味着停止对孩子的关心和爱护,同其他所有孩子一样,他始终是父亲和母亲心中的宝贝。让他感到自己并不是孤单和不幸的。浓浓的爱意可以减轻家庭的破碎所带来的不幸,尽量减少对孩子心灵的冲击不健康因素。

此外,需要去沟通的不只是孩子。对亲朋、邻居、老师、保姆甚至钟点工,作为单亲父女的你都需要坦诚相待,虽然坦诚并不意味着你必须公布个人隐私,但坦诚的态度能让你赢得善意和理解。而这种友好的气氛,对你、对孩子,都很重要。

那么，该如何正确地向孩子通报父母已经离婚的事实呢？

1. 明确地告诉孩子爸爸妈妈要分开，不再一起生活，这个决定不会因孩子的任何要求或努力而改变。

你不妨这样对孩子说：“爸爸妈妈经过深思熟虑后，决定不再生活在一起，我们对你感到很抱歉，请原谅爸爸妈妈的决定。”

2. 明确告诉孩子这不是他的错，和他的表现没有关系，完全是父母间的事情。

有时候，孩子会认为爸爸妈妈之所以离婚或许是因为“自己不乖”，认为“只要以后我做个懂事的孩子，好好学习，爸爸妈妈就不会离婚了”等等的想法。这时，你要明确告诉孩子，这完全与他无关，你不妨这样对孩子说：“爸爸妈妈之所以离婚，完全是因为我们之间出现了问题，爸爸和妈妈没有了生活在一起的理由，所以才选择了分开，这一切都与你无关。”

3. 让孩子了解日后的生活可能产生的变化。父母需要详细告诉孩子，父母离婚后他会住在哪里、跟谁住、他多久可以见到爸爸(妈妈)、爸爸(妈妈)会住在哪里等。给孩子足够的信息，他才能正确地预想即将面临的变动，并减少出现无谓的担心和臆测。

4. 不断向孩子保证父母不变的爱。其实父母离婚孩子最担心的是，他不会失去爸爸或妈妈的爱，孩子需要父母不断的保证，虽然父母分开了，父母还是会像往常一样爱他和照顾他的。

5. 不要让孩子介入婚姻的战场。避免在孩子面前批评、指责另一方的不是，也不要让孩子成为父母间的信息传递者、利用孩子打探另一方分开后的私生活、或用金钱收买拉拢孩子，以争取孩子的心来达到伤害对方的目的。

6. 不要向孩子诉苦。在过去，当孩子遭遇挫折时都是向父母寻求安慰，但是，面临父母离婚的孩子不但要处理自己的伤心，往往还要反过来安慰父母，这对孩子来说是过重的负担和压力。父母在离婚的过程中应试着先处理

好自己的情绪,在面对孩子时,应维持稳定的情绪,并继续扮演孩子情绪支持者的角色。



在孩子面前美化两人关系。

离异的夫妻双方,往往心中有结,多少不能像朋友般交往。但在孩子面前美化两人关系很有必要。所以,要给孩子造成一种感觉,那就是“我的爸爸妈妈虽然不在一起,可是他们却是好朋友。”

走出离婚阴霾，外面阳光灿烂

陈丽是几个月前刚离的婚，她完全没有做好单身的准备，每当夜深的时候，她会翻看那一本本贴满自己和丈夫甜蜜合影的相册，常常是看着看着，就流下了眼泪。她也曾常常埋怨自己为什么当初那么草率地同意离婚，为什么没有更加努力地挽留丈夫……可现在想这些还有用吗？

自打离婚后，陈丽的精神状态就很差，她的这种不良情绪自然影响到了自己8岁的女儿，可这个只顾自怨自艾的女人并未察觉到这一切……

这天，陈丽又在沙发上自顾自地哭了起来，女儿听到母亲的哭声后，怯怯地走到妈妈身边，小声地问道：“你……你怎么又哭了？你为什么有这么多眼泪呢？”

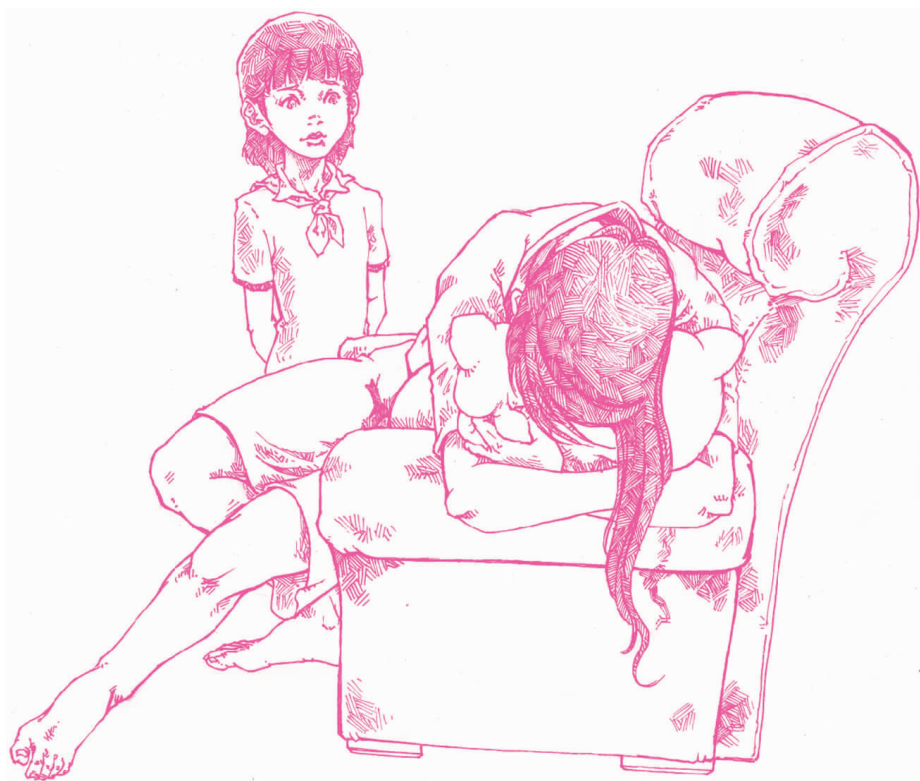
“哦……妈妈只是有点伤心，对不起，对不起……”陈丽愧疚地对女儿说道。

女儿轻轻地叹了一口气，缓缓地说道：“你再这样哭下去，我就去找我爸爸了……我受不了整天只会哭鼻子的妈妈……”。

女儿的这番话让陈丽猛地怔住了，她这才意识到自己的行为已经影响到了孩子，其实，她早就应该接受离婚的现实，坚强地面对没有丈夫的新生活了……

离婚可能使你不知所措，甚至有时候怀疑自己是否有问题，其实不是，只是你需要时间来认识自己依然正常。离婚后总有一段时间过不好，但是你仍可度过，而且能重整自我。事实上，一年以后你也许会感到自己很有能力，而且更加满足，甚至超过当初的想象。

接受已经离婚的事实并不等于认命,因为认命只会让你裹足不前,而接受现实却使你自由自在,能够更好地规划自己和孩子的未来生活。



许多的单亲父母都说过，自己确实有一段时间很难接受婚姻已经结束的事实。然而，这种不敢面对现实的心态，只会让自己的生活越来越难过。

因此，重新出发的第一步就是——认识自己，是否真正让这段婚姻过去。

首先，承认自己怀念婚姻。

也许，你对自己仍然怀念过去那段不好的婚姻而感到诧异，或者认为自己很不争气，其实没什么好奇怪的，毕竟婚姻关系是你所熟悉的，而单身生活对你却是陌生的。你可能发生的怀念过去婚姻的现象有：

晚上不愿意出门；

没有什么特别的事情却常打电话给前夫(妻)；

白天常想起婚姻中一些美好的事情；

看着过去的相册掉眼泪；

问孩子一大堆有关前夫(妻)的问题；

幻想用任何方法来挽回婚姻。

接着，提醒自己离婚的原因。

单身生活带来的陌生感会使你对婚姻有不真实的幻想(幻想昔日可能比目前的情形来得好)，然而你必须提醒自己为什么婚姻会结束，假如单身造成你的沮丧，不妨写下结束婚姻的一些原因或理由，也许会让你清楚地知道，即使这段婚姻重新再来过，也可能得到同样的结果，更何况它根本不可能从头再来。

沉溺在一个希望渺茫的幻想里，只会使你不能面对现实，与其陷在过去的懊恼、悔恨、眷恋中，还不如把理想和目标放在新生活的计划上，如此才能使你脚踏实地，放开脚步向前走。

最后，接受现实。

接受婚姻已经离婚的事实并不等于认命，因为认命只会让你裹足不前，而接受现实却使你自由自在，能够更好地规划自己和孩子的未来生活。

认命是一种不情愿、不甘心的想法,而接受事实是一种承认“事情就是如此”的勇气和毅力,这是建设性改变的开始,你必须接受婚姻已经结束的事实,才能有信心面对未来的生活和挑战,才能担负去教养孩子的责任。



减少给前夫(妻)的电话。

打太多电话给你的前夫(妻)是不肯接受事实的情形之一,当然你可能有一些理由或者事情要打电话给他(她),但假如是属于你可以自己解决的问题或担心孩子生活的理由,只会使你伤口愈合的时间延后。有些人甚至打电话去“查勤”,这更是没有必要。因为现在你的前夫(妻)做什么已不关你的事,所以当你拿起电话之前,最好再三考虑自己的动机是什么。