

爱不终止：

单亲父母这样帮

孩子走出离婚阴影

THE DIVORCE WORKBOOK FOR CHILDREN

----- 美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开 -----

[美] 莉萨·斯卡波 著
李昊 译



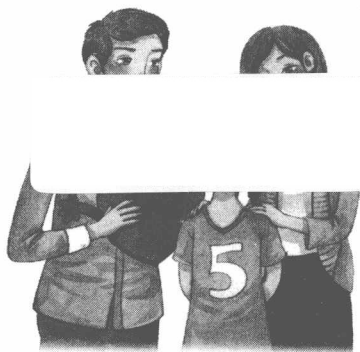
40个亲子小游戏，每天10分钟，增强与孩子的心灵沟通，最大限度降低离婚对孩子的伤害。

辽海出版社

爱不终止： 单亲父母这样帮 孩子走出离婚阴影

THE DIVORCE WORKBOOK FOR CHILDREN

[美] 莉萨·斯卡波 著
李昊 译



 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱不终止：单亲父母这样帮孩子走出离婚阴影 /
(美) 斯卡波著；李昊译. -- 沈阳：辽海出版社，
2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 3196 - 3

I. ①爱… II. ①斯… ②李… III. ①儿童教育 - 家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004147 号

辽宁省版权局著作权合同登记：图字 06 - 2014 - 217

*The Divorce Workbook for Children: Help for Kids to Overcome Difficult Family
Changes & Grow up Happy*

Copyright © 2010 by Lisa Schab

This edition arranged with New Harbinger publications

Through Big Apple Agency

Simplified Chinese edition copyright:

© 2014 Liaohai Publishing House

All rights reserved.

责任编辑：刘波

责任校对：汉风

装帧设计：杜帅

出版者：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电 话：024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163.com

印刷者：香河县宏润印刷有限公司

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：9.75

字 数：100 千字

出版时间：2015 年 5 月第 1 版

印刷时间：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

写给家长的话

A Note to Parents

每年都有数以千计的孩子经历着父母离异带给他们的痛苦。尽管父母总是想用最佳办法保护自己的孩子，但离异仍会对孩子产生或大或小的影响。甚至有些孩子因为个性原因或者其他生活问题，在面对父母的离婚时不堪一击。

如果夫妻双方确定要离婚时，在一段时间内，双方都要努力减少离婚对孩子的伤害。这时，父母必须做到如下5件重要的事情：

- 避免打乱孩子的日常生活习惯
- 夫妻双方不要在孩子面前爆发冲突
- 夫妻双方不要批评或指责对方
- 如果需要，可寻求专业的帮助——不要从孩子身上寻求安慰
- 夫妻双方还要融入孩子的生活

本书提供了全新的方法来帮助离异家庭中的孩子们。书中的活动将教孩子们学会面对自己的情感并具备应有的社会技能，使他们能够更好地面对父母离异，并对所有的生活压力应对自如。

书中的活动与咨询老师帮助孩子们消除离婚影响的方法颇为相似，可以帮助孩子表达自己的感情，走出父母离异的阴霾，应对生活的变化，甚至解决更多困难。每一个活动都将教会孩子新的情感智力技能，孩子们一经掌握了这些技能，便可将其融会贯通于生活中的各个方面。

孩子们学习情感技能，就像学习理论知识和运动竞技一样，还需要实践锻炼和鼓励。孩子在实践活动时，需要家长的参与指导，要知道，家长的鼓励对孩子来说十分重要。

参与活动时，你会发现一些特定问题很难与孩子沟通，不要强迫自己的孩子去谈论他们不感兴趣的话题。最好的方法是让孩子们敞开心扉，这也是一个良好的活动模式。当他们开始每次活动时，你可以谈论自己的思想、情感和经历，强调应对问题的积极方法。即使孩子一言不发，你的话也会对孩子产生影响。

本书是为了帮助那些父母即将离异的孩子的，因为他们将经历抑郁、焦虑或者行为问题。如果担心孩子会因自己离婚而受到影响，你需要咨询专业的咨询师。除咨询师外，孩子需要与其他父母离异的同龄孩子们进行交流，分享他们的体验心得。

如果你的孩子需要专业的帮助——或需要专业的指导——你将从该书中受益匪浅。如果咨询师看过本书，或许他也会从中获得灵感，这将会对你更有帮助。

只要有耐心并深深地爱着你的孩子，本书不会为你带来任何误导。离婚看似“平常”，但因此产生的生活波澜会历经数载才能平静。积极的生活态度将为你和孩子带来另一番美丽的风景。

作者敬上

写给小朋友的话

Introduction for Kids

亲爱的小朋友：

你好！如果你购买了这本书，我相信是因为你爸爸妈妈已经离异或者即将离婚。

其实，并不是只有你才有这样的经历。本书出版的原因正是因为有许多孩子与你经历相同。当你看到这封信的时候，和你一样的孩子或许也正在阅读这本书，他们也因为父母的离异正在经历相同的苦痛。

生活可能因为爸爸妈妈的离异而发生巨大的变化，但要学会未雨绸缪，在生活发生变化伊始，就要参与书中活动，并学会保护自己的方法，这被称为“应对技能”。在本书中，你将掌握大量的生活技巧。你也会理解你生命中与你息息相关且对你关怀备至的许多人，其中包括你的爸爸妈妈，他们会帮助你共同面对离婚带给你的困扰。当你完成所有的活动后，你们将会共同分享其中的酸甜苦辣。

你可能不太习惯讨论书中的话题。但是，如果坚持阅读下去，你就会深刻理解其中的含义。这里没有正确答案或错误答案，也没有测试登记。你们要放弃所谓正确答案的概念，要知道，真正的答案是根据体验而流露的内心世界。

本书中的活动你不必一一完成，只做其中一些活动也会使你受益匪浅，有些活动也可能与父母的离异事件毫无瓜葛，但你能从中学到更多知识。你可以在爸爸妈妈的帮助下完成活动，这样对你会有更大的帮助。

当你打开这本书时，一定要有耐心。你在不经意间就会学习到新知识，并且能够应用于实践！祝你好运！

作者

目录

Contents

▶ 写给家长的话	01
▶ 写给小朋友的话	03
活动1 让孩子介入父母的离婚事件	1
活动2 离婚是爸爸妈妈之间的问题	4
活动3 离异的原因并非孩子引起	8
活动4 与爸爸妈妈谈论他们的离婚问题	11
活动5 与其他人谈论爸爸妈妈的离婚	15
活动6 保持不变的事情	18
活动7 爸爸妈妈对你的爱没有终止	21
活动8 无论离异或再婚，爸爸妈妈都一样关心你	24
活动9 其他人也会关心你	27
活动10 你对爸爸妈妈离婚的感受	30
活动11 感到悲伤	33
活动12 感到悲伤时，你该怎样做	36
活动13 感到愤怒	40
活动14 感到愤怒时，你该怎样做	43
活动15 感到恐惧	47

Contents

活动16	感到恐惧时，你该怎样做	50
活动17	感到内疚	54
活动18	感到内疚时，你该怎样做	57
活动19	感到无助	61
活动20	感到无助时，你该怎样做	64
活动21	感到快乐	69
活动22	自己想办法克服不良情绪	72
活动23	用自己的身体战胜坏心情	76
活动24	妈妈的家和爸爸的家	81
活动25	不同的家庭，不同的生活方式	86
活动26	做事有条理	90
活动27	过渡时期	94
活动28	当爸爸妈妈争吵时	99
活动29	夹在爸爸妈妈中间	103
活动30	谴责爸爸妈妈离婚	106
活动31	爸爸妈妈并非完美无瑕	111
活动32	爸爸妈妈之间相距遥远时	114
活动33	爸爸妈妈需要帮助	118
活动34	爸爸妈妈一方远离了你的生活	122
活动35	你不能帮助爸爸妈妈回到从前	125
活动36	单身父母可能会约会	128

Contents

活动37	即使开始约会，爸爸妈妈对你的爱也始终如一	132
活动38	爸爸或妈妈可能再婚	135
活动39	结束和开始	138
活动40	庆 祝	141

让孩子介入父母的离婚事件

小贴士

介入到父母离婚的事件中，对你来说很难面对。对每个身在其中的人，都需要考虑许多麻烦的事情。许多事情千变万化，心情也会错综复杂。如果你牢记两件事情，你可能会较轻松地应对这些麻烦：表达自己的思想和情感；寻求可以帮助你的人。

当马库斯知道爸爸妈妈要离婚时，他难以相信。他经常听到同龄人说爸爸妈妈离婚了，但他并不相信这种事会发生在自己的家中。开始的几天，他一直生活在梦魇里。他想如果他不理会这件事情，可能事情就永远不会发生。他认为爸爸妈妈可能在与他开玩笑。

但是，当他质问爸爸妈妈时，他们向他证实了这个残酷的现实。他的妈妈正在搬离他们的家，准备暂住在外公外婆家。然后他们请了律师，在离婚协议上签了字。此后，一个完整的家庭变得支离破碎。

当马库斯看到妈妈在整理皮箱时，他意识到这一切都是真的。他变得忐忑不安。他对妈妈大声斥责，拿枕头向她抛去，冲进自己的房间。他大声地咆哮，跪倒在床上，然后伤心地哭泣。他感到了无助。他想挽回他们曾经拥有的

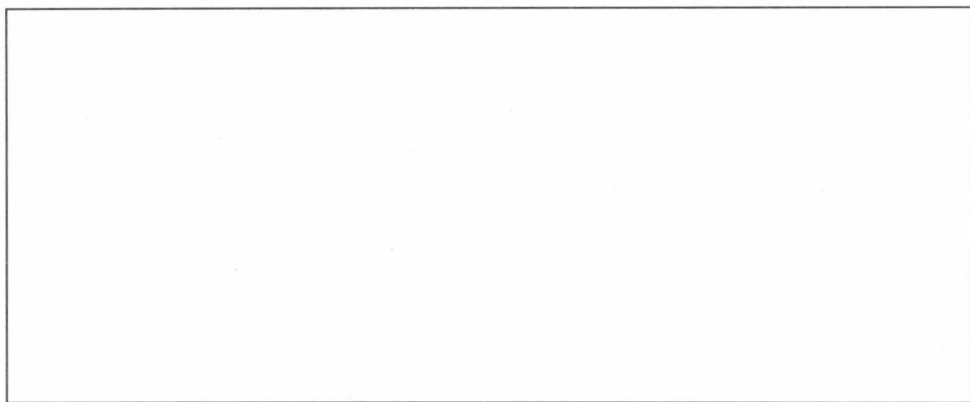
活动1

幸福生活，他不想让爸爸妈妈离婚，他对此深感恐惧。

爸爸妈妈来到他的房间，坐在床边。他们和马库斯讨论他的感受教他处理这类情感问题的方法。他的祖父母、他的“童子军”，还有老师都会帮助他走出离婚带给他的痛苦经历。

说明

回想爸爸妈妈告诉你他们打算离婚时你在哪儿。在下面空白处画一幅图画。在图片下面写出你爸爸妈妈告诉你的话，以及你对他们的回答。



父母说：_____

_____。

我说：_____

_____。

更多要做的……

看着你画出的图画。对于发生的这件事，写下你当时的感想。

当这件事发生时，写下你心里的感受。

你喜欢哪一种感受？

你不喜欢哪一种感受？

当你发现爸爸妈妈正在闹离婚时，你做的正确事情是什么？

在第一页中，有两种方法可以让你轻松应对爸爸妈妈的离婚事件，请写出这两种方法：

1. _____
2. _____

你能想出帮助自己的其他方法吗？如果有，请写在下方。

例举出既关心你又能帮助你度过艰难时光比如可以帮助你解决关于父母离异问题的人。

离婚是爸爸妈妈之间的问题

小贴士

爸爸妈妈离婚有许多原因，所有这些原因都是爸爸妈妈之间的问题。

奥利维亚实在无法理解她的爸爸妈妈不再维持婚姻的原因。她不知道他们为什么要离婚以及家庭为什么会破裂。她想可能她自己就是“罪魁祸首”。

当爸爸妈妈带奥利维亚咨询专家时，她把自己的想法告诉了父母。她的妈妈说：“这与你毫无关系，这些问题出在爸爸和我的身上。”但她并不能理解是什么样的问题让爸爸妈妈从此劳燕分飞。爸爸告诉她，这是大人之间的事。爸爸妈妈之间在经济和时间方面不能达成一致意见，他们互相争论、互相伤害，彼此之间不能达成谅解。他们之间已经感觉不到爱了，这些问题伴随着奥利维亚的出生，直到现在。

专家告诉她，离婚的原因有很多。她把这些原因记录如下：

1. 有时候，爸爸妈妈非常年轻时就结婚——因为太年轻，他们还不能了解自己也不能了解对方。随着时间的磨砺，他们会发现彼此并不适合，很难成为一对相濡以沫的夫妻。

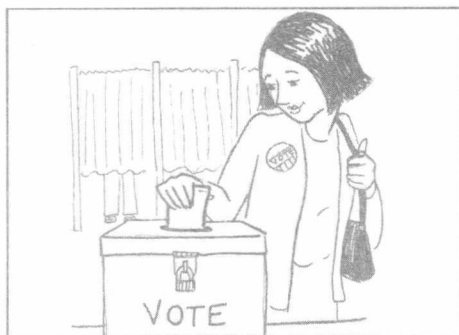
2. 有时候，爸爸妈妈之间彼此伤害太深。他们之间言语苛刻、行为极端，甚至拳脚相加，这种伤害日渐加深。他们不能原谅对方，不想再在一起生活。
3. 有时候，爸爸妈妈之间不能和睦相处。一件小事都会令他们争吵不止。这些争吵日积月累，他们感觉到了疲惫和厌倦，想到的是分开和解脱。
4. 有时候，爸爸妈妈之间有不同的理想，有不同的生活方式。一方想要享受家庭温馨时，另一方却是一个工作狂。一方可能想生活在一个大家庭里，喜欢田园生活，而另一方想生活在自己的小家庭中，环游世界。

爸爸妈妈离婚也会存在其他原因，但这都是大人们之间的问题。

活动2

说明

离婚是大人们之间的事情。以下图片显示了大人之间的行为活动。写出你所了解的这些行为活动。



更多要做的……

你能够想起爸爸妈妈其他的行为活动吗？ _____

为什么你能够想起爸爸妈妈的这些行为活动？ _____

离婚是爸爸妈妈之间的问题。你能想到爸爸妈妈之间存在的其他问题吗？

为什么你能够想起爸爸妈妈之间的这些问题？

回顾这个列表，专家将会为你提供爸爸妈妈离异的原因。你能想起爸爸妈妈离异的其他原因吗？

爸爸妈妈之间的离婚会影响你。但请记住，这是大人们自己的事，是由大人自己引起的，也只能由大人们自己去处理。