

“为什么你们要吵架？”
妈妈，你走开的时候我好害怕啊！”



这些事
越早向孩子
解释越好

妈妈， 别离开我和爸爸！

(法) 伊丽莎白·达尔希 (Elisabeth Darchis)

(法) 热拉尔·德谢尔夫 (Gérard Decherf) 著 周瑛 译

这些事
越早向孩子
解释越好



妈妈， 别离开我和爸爸！

(法) 伊丽莎白·达尔希 (Elisabeth Darchis)

(法) 热拉尔·德谢尔夫 (Gérard Decherf) 周瑛 译

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,别离开我和爸爸! / (法) 达尔希, (法) 德谢尔夫著; 周瑛译. —北京: 北京联合出版公司, 2012.10

(这些事越早向孩子解释越好)

ISBN 978-7-5502-1097-4

I. ①妈… II. ①达… ②德… ③周… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第251497号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-7556号

copyright 2008. by Éditions Nathan - Paris, France.

- Édition originale : LA SEPARATION.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd.

This version (simplified chinese) is arranged by Garance SUN Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

妈妈,别离开我和爸爸!

作者: (法) 达尔希, (法) 德谢尔夫

译者: 周瑛

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 李征 孙志文

封面设计: 伍霄

版式设计: 刘碧微

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数44千字 787毫米×1092毫米 1/32 印张3.25

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1097-4

定价: 75.00元(全5册)

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069000

Chapter 1

永远在一起？

分离对于大人和孩子都是一种考验。但是，当夫妻之间相处出现了问题，难道和孩子谈论夫妻间曾经存在过的爱情就不重要了吗？ ... 02

这种和他人融合的根本需求从何而来？ ... 04

害怕分离，这种感觉正常吗？ ... 05

分离能够被学会吗？ ... 06

怎样应付孩子面对分离所表现出来的烦恼？ ... 08

孩子在成长的过程中会不会老是期盼着也去建立这样融洽的幸福家庭呢？ ... 10

“妈妈，你走开的时候我好害怕啊！” ... 12

“为什么妈妈不在时，我的弟弟靠他的陪睡玩偶获得安慰呢？” ... 13

妈妈，别离开我和爸爸！

Chapter 2

当夫妻之间出现了问题……

夫妻相处时，总是不停地争吵，是不是应该不惜任何代价地别让孩子听到争吵呢？ ... 16

夫妻关系出现危机，这正常吗？ ... 18

过于频繁或者过于激烈的争吵会不会对我们的孩子产生消极的影响？ ... 20

当孩子因为我们的争吵有负罪感时，应该对孩子说什么呢？ ... 22

如果我们的孩子站在父母中一方的立场上，那该怎么办？ ... 24

孩子到了青春期会不会对父母之间出现的危机产生更加强烈的负罪感呢？ ... 26

怎样向孩子解释夫妻之间以及父母与子女之间的爱呢？ ... 28

“为什么你们要吵架？” ... 30

Chapter 3

离婚，自然的分离

怎样告诉孩子父母就要分开的消息？ ... 34

是应该把一切都告诉孩子，还是应该暂时对他隐瞒真相呢？ ... 36

应不应该告诉孩子，我再也不爱他的父亲或母亲了？ ... 39

孩子会不会把我们的分开看成是一种背叛？ ... 40

怎样避免让孩子承受本应该属于我自己的痛苦？ ... 42

处在青春期的孩子是不是更容易接受父母的分离？ ... 45

会不会有“成功”的分离？ ... 47

“爸爸这样对你，我讨厌他！” ... 48

“你会不会也和我分开？” ... 49

妈妈，别离开我和爸爸！

Chapter 4

以后怎么办？重新调整，或者找一些新的重心……

怎样度过过渡期？ ... 52

应不应该让孩子介入到法律裁决中呢？ ... 55

如果我的孩子再也不想见他的另一位家长了，该怎么办？ ... 56

轮流看护孩子方面还有什么其他更好的办法？ ... 58

和孩子一起展望“回到从前”好不好？ ... 59

跟孩子谈及他的另一位家长好不好？ ... 61

“我真正的家，就是你的家吗？” ... 63

“爸爸，即使看不见他，对我来说也没什么……” ... 64

Chapter 5

单亲母亲 / 单亲父亲，一个新的角色

如何扮演好单亲家长这一新的角色呢？ ... 66

当我的孩子去另一方的家里时，我会有一点担心，这种心理正常吗？ ... 68

我的孩子对留我一个人在家里会有负罪感，应该对孩子说些什么？ ... 68

和孩子的距离会不会中断从前我们之间建立起来的爱和默契？ ... 70

当我们的对孩子的教育计划持不同意见时，该怎么办？ ... 71

今后如何承担起所有的责任？ ... 72

我感觉到孩子在他父亲的家里玩得很开心，而我则成为了一个坏人！ ... 73

“你什么时候再来家里？” ... 75

“我可不可以和你一起睡？” ... 75

Chapter 6

新配偶，新家庭

我有了一个新伴侣，我该什么时候跟孩子说起他呢？ ... 78

妈妈，别离开我和爸爸！

我不带孩子出去，或者我去看新男友时，我的孩子就会吃醋。我应该对他说什么？ ... 80

怎样向孩子宣布共同生活的决定？ ... 81

我的孩子完全反对我的男伴来家里，怎么办？ ... 82

我担心像第一次的家庭一样，新的家庭有朝一日也会破裂，这正常吗？ ... 84

怎样把我们两个人的家庭整合在一起？ ... 85

来自两个不同家庭的孩子突然生活在一起，他们之间应该建立起怎样的关系？ ... 87

我的新配偶应当如何对待我的孩子？怎样向孩子介绍继父、继母在家庭中的角色？ ... 89

怎样帮助我的孩子在重组家庭中找到他的位置？ ... 90

孩子们的问题

“你会像我亲生妈妈那么爱我吗？” ... 92

“你没什么好对我讲的，你又不是我的亲生父亲。” ... 93

Chapter 1

永远在一起？

孩子需要一个融洽的家庭环境，从而感受到被呵护，获得安全感，避免分离的烦恼。这种对家的需要与生俱来，就如同孩子需要母亲的呵护一样。

但是学会面对分离，这对孩子自身的发展十分重要，同时也能让孩子学会自立。

妈妈，别离开我和爸爸！

分离对于大人和孩子都是一种考验。但是，当夫妻之间相处出现了问题，难道和孩子谈论夫妻间曾经存在过的爱情就不重要了吗？

答案是肯定的。和孩子讲述他父母的相遇，谈论那个时候他们想要一起生活的强烈欲望是十分重要的。对于孩子来说，这是一份珍贵的证明，可以让他知道他的父母曾经深深地相爱过，并且两人共同想要拥有他。当然，孩子终有一天也会经历这种情感，但是重要的是向他解释爱上一个人原本就是人类的一种需求。精神学家弗洛伊德曾经说过：当一个人不被人爱，尤其是没有任何人可以去爱的时候，这个人会觉得自己“生病了”。建立一段爱情关系其实是实现一种重要的欲望。选择爱人，实际上就是找到了我们曾

经寻觅和想象了良久的那个人，生活因另一个人而充实，价值因另一个人而得到确认，从而产生了一种原始的需求。

但是，为什么是他或她，而不是其他的人呢？这种独一无二的相遇，就好像一次约会，这次约会满足了最基本的期待，好像彼此都感受到和对方紧密相连，两人在所思所忧的问题上都找到了共同点和互补性。

配偶的选择在很大程度上是一种无意识的行为。相遇的原则好像“共同利益的契合”。因为两人可以通过诸如表情、态度、语调等信息而感受到彼此共同的特点，从而互相吸引。这种吸引可能就是著名的“一见钟情”，双方都立刻有了要在一起的感觉。在这次相遇中，双方都被最大限度地理想化了。有了这种感觉，两人的进展自然是一帆风顺，但我们也要认识到彼此之间存在的差异。

两人不分彼此，想要结合在一起的想法，其实是一种出于本能的害怕烦恼和担心分离的行为。之所以将我们和他人联系在一起，是因为一对爱人在他们的

妈妈，别离开我和爸爸！

行为上存在着默契，爱人之间有着专属于“我们之间”的共识标志。

每个人都希望这种结合能够尽可能地长久。但是，当想要彼此融合的欲望过于强烈，或者，将对方过于理想化时，我们对于另一个人所怀有的期待和幻想，往往在现实面前显得不堪一击。那时，每个人都会产生被欺骗甚至被背叛的想法。深深的失望和痛苦之情会让人觉得对方已经变成了一个陌生人。

这种和他人融合的根本需求从何而来？

婴儿需要他人才能得以存活。著名的儿科学家、心理分析师D. 温尼科特（D. Winnicott）向我们指出：“单独一人，婴儿不能存活。”从一出生，婴儿就处在一种与母亲的未分化状态中，此时“自我”和周遭的一切都是混淆的。这种经验是婴儿在母亲妊娠期时身体和感觉混淆的一种延续。它可以给婴儿一种被保护和安全的感受，而这种情感在日后会有助于婴

儿面对分离。我们以后会需要他人和集体。存在感和共存感往往是联系在一起的。弗洛伊德曾经这样探讨过所有人的典型症状——“缺乏症”：人类总是在寻觅自身缺乏的事物，以及离开自己的东西，从而学会自立和语言。在家庭里，不但孩子延长了与父母融合的需要，有时候也会是父母。很多的母亲都表示曾经有过一种说不清、道不明的感觉，比如说，她们十分清楚地知道孩子在想什么，仿佛她们就住在孩子的头脑里一样。

爱的结合，家庭的建立在一定程度上都会产生这种融合的感觉，这种感觉源自子宫，尔后又来源于人的婴儿时期。

害怕分离，这种感觉正常吗？

人类最强烈的烦恼就是担心存在差异和害怕分离。这种基本的烦恼往往与担心失去和害怕死亡联系在一起。通常的表现形式就是难以接受差异，因

妈妈，别离开我和爸爸！

为差异的存在可能打断与他人的融合。我们有一个印象：差异性会让我们疏远，而不是将我们连在一起。这会使我们产生恐惧，因为我们都有一个感觉，那就是不同于我们的东西往往会破坏那个保护我们的团体。

但是这种基本的生命冲动是有双重意义的：如果我们希望在一起是为了不孤单死去，那么也应该能够面对分离，从而不会产生大家一起生或者一起死的局面，一个人不会因为另一个或者另一些人而窒息或者死亡。

分离能够被学会吗？

母亲和婴儿都想要保持婴儿诞生前的那种母子联系。因此，必须不停地抚慰婴儿，怀抱婴儿时要轻微摇晃，要倾听婴儿的声音，还要对婴儿说话，甚至在给婴儿喂食、洗澡、换衣服之外的时间段，这么做都显得十分重要。母亲尤其需要婴儿待在她

的身旁，尽管有时候她也知道，孩子需要稍稍和她分开片刻，孩子要待在自己的摇篮或者房间里。如果母亲老是把孩子抱在怀中，孩子就不能够逐步地体验分离的感觉，他也得不到安全感，哪怕妈妈离开一会儿，他也不会愿意。在这种情况下，父亲的作用至关重要，他应该帮助孩子的母亲重新找到其他的关注点，他应该帮忙去照顾孩子的母亲，负责他们夫妻之间的事情。

还有一些分离的情况发生在给孩子断奶（不论是母乳或者是用奶瓶喂养）时期。在妈妈的帮助下，孩子能够学会放弃母乳，去吃其他的固体食物。这个过程使得孩子和他的妈妈有了一定的距离，因为孩子迈出前几步时，他就开始了和母亲分离的过程。一开始，孩子会转身，甚至加快脚步重返母亲的怀抱。但是渐渐的，他会重新尝试着去发现妈妈身外的世界，于是就逐渐体会到了分离的感觉。此后，还会有更多和父母分离的情况发生：上幼儿园、入学、与同性或者异性交朋友、外出度假、青春期、搬离父母的房子，等等。孩子面对这些分离并不是那么容易，多

多少少会伴随一些烦恼和痛苦，但这对于每一个人今后构建自己的生活都是必不可少的，每一次的分离都会给予我们长大的幸福感和骄傲感。孩子乐于在父母给予足够安全感的前提下，去发现新事物，扩展新视野。父母担负着孩子成长的责任，当他们看到孩子的进步也会感到同样高兴。渐渐的，孩子不再需要妈妈的怀抱，不再需要妈妈无时无刻地陪伴左右，孩子有能力去结交新朋友，去体验家以外的事情，他建立并逐渐丰富起自己的人格，有了自己的安全感和社会性。

怎样应付孩子面对分离所表现出来的烦恼？

当孩子说“我不愿意你走开”，或者“我害怕一个人待着”，又或者“我怕黑”的时候，他所表达的情绪是完全正常的。他需要有人帮助他学会怎样和一直在他的周围并一直保护他的人们分离。这种想要与别人在一起的倾向，一方面对于孩子自身的塑造是十