

情緒同理 (爸媽不暴走 孩子正成長增訂版)

出版社：新手父母

出版日期：2021/06

## 內容簡介

---

那些發生在家事法庭、  
也發生在你我身邊的故事

每一個故事代表著一個家庭，  
這個家庭的模樣可能就出現在我們身邊。  
故事裡沒有配角，人人都是主角，  
社工會協助每位主角好好地演下去，  
讓家庭在不完整的情況下，  
依然能夠提供最完整的功能。

本書集結現代婦女基金會社工團隊的實務經驗，及相關領域心理師的專業建議，期待分享、傳遞、教授：家庭高壓互動下，如何避免孩子陷入為難，並保有健全的親子關係。當大人的情感關係難以挽回或延續之際，除設法讓孩子理解「爸媽怎麼了」及「未來可能的發展」外，雙方還要建立良好的夥伴關係，為孩子的成長補充正能量，而不是當負面榜樣。夫妻間要「零紛爭」不容易，但藉由學習，能使吵架帶來的傷害降到最低。

期待此書讓有心提升、改善親職教育模式的家長，在問題出現前自我檢視，達到提醒與預防目的。或縱然問題已經發生，亦能即刻救援，讓「家」提供最豐厚的愛與資源，成為孩子沒有恐懼、沒有焦慮的避風港。

## 作者簡介

---

現代婦女基金會社工團隊(黃竑瑄、陳廷芝、陳竺妤、高安遠、施涵君)

長期處於敏感工作場域（如法院），接觸多是面臨高衝突的家庭，或進入訴訟議題的當事人與孩子。因而發現猶如戰場的家庭環境，恐怕是剝奪孩子安心成長的隱形殺手。因此將累積的實務經驗，提供讀者法院常見的親子狀況，及現今家庭應具備的基本功能與親職觀念。

## 目錄

---

前言\_家是孩子的避風港，不是暴風圈

### CHAPTER1\_適時安撫壞情緒，發展孩子安全依附感

〔照顧的責任喬不攏〕為什麼都是我在照顧？！  
〔婆媳的餐桌管教學〕我的孩子我自己教就好  
〔重組家庭的新關係〕看著大人從吵架變打架  
〔經濟壓力殃及無辜〕大人背債，為何打我出氣？  
〔分離引發棄養情節〕為什麼要把我丟給爸爸？  
〔大人一方再婚之後〕媽媽別來，爸爸討厭你！

### CHAPTER2\_大人爭吵別失控，孩子才不會負面學習

〔期待一方探視卻遭拒〕乖一點，媽媽會再來看我？  
〔有樣學樣、出口成髒〕吼，你是白癡、是智障嗎！  
〔避免要求孩子選邊站〕自己好好想，你想要跟誰？  
〔討好一方是保護自己〕看大人的臉色來表達想法  
〔把父母分離歸咎自己〕爸爸不要我、媽媽不理我  
〔孩子早熟不是件好事〕媽媽，爸爸到哪裡去了啊？

### CHAPTER3\_重視「同儕關係」，向外尋求認同與關愛

〔成長需要陪伴與傾聽〕什麼時候可以全家去旅行？  
〔雙薪家庭的托育為難〕我可以帶弟弟上下課的話……  
〔大人忙賺錢，小孩沒人陪〕偷錢買東西的真正目的  
〔繼親家庭的矛盾關係〕有了弟弟，叔叔就不愛我了？  
〔大人分居、手足分離〕哪時能搬回去跟弟弟一起睡？  
〔單親家長有了第二春〕我的媽媽，好像交了男朋友！

### CHAPTER4\_建立自我認同感、迫切需要父母的肯定

〔衝突讓孩子把解離合理化〕我想離開，不想看你們吵架  
〔借題發揮，造成孩子創傷〕吵死了，每次都吵同一件事！  
〔高壓管教造成的不良效果〕不但成績不達標，還霸凌同學  
〔不當言語形成的冷暴力〕我真像爸爸說的那樣差嗎？  
〔爸媽離婚造成隱形困擾〕跟了媽媽等於失去爸爸嗎？  
〔不告而別讓孩子親職化〕媽媽丟下我和弟弟離開了！

後記\_學著讓自己成為孩子的成長正能量

## 附錄

·給分離父母的練習題：大人怎麼說，孩子才會懂？

·給分離父母的貼心提醒：父愛、母愛，都不阻礙！

·給分離父母的會面聯絡簿：雙向溝通，幸福加分

## 特別增訂\_那些發生在家事法庭、也發生在你我身邊的故事

·孩子不說，不代表他沒事（冰山理論）

·因為害怕失去，所以抓得更緊（自我覺察練習）

·跳下去，就不用面對爸爸了嗎（童年逆境）

·童話裡都是騙人的（親職化小孩）

·再也綁不回來的親情線（吸引力法則）

·什麼時候能實現的生日願望（家庭裡的三角關係）