

自我檢視表

說明:每當子女因為父母的衝突飽受折磨時，他們就會陷入左右為難，這樣會影

響他們對爸爸媽媽的愛。現在是時候勇敢一點去**面對你自己的行為**，看看是否

令子女陷入左右為難。請詳細閱讀以下各項描述，依實際狀況勾選。

曾出現但 已調整	仍有此 行為	自我檢視之內容
		1.我批評另一方父母。
		2.當我談及另一方父母時，總是一副討厭和憎恨的態度(包含肢體動作、聲音、語調等)。
		3.我容許親友在子女面前批評另一方父母。
		4.當我和另一方父母有分歧和爭執時，我不會理會子女是否在場。
		5.我會在子女面前數落另一方父母的性格弱點或負面行為，令子女對另一方父母反感，例如提及對方有外遇或吸毒等。(即使那是事實，卻不是你要讓子女知道的重點，現在最重要的是父母能夠好好教養子女。)
		6.告訴子女當他們與另一方父母見面時，你是多麼想念他們，令子女因而感到壓力。
		7.我詢問子女與另一方父母相處的情形，又追問有關另一方父母的親戚或是子女關心的人的近況。
		8.我說了一些子女關心的人的壞話。
		9.向子女抱怨贍養費不夠或是經濟上有困難。
		10.我與子女討論處理離婚的法律問題或另一方父母不合作的態度。

		11.我要求子女偷偷做「間諜」或「情報員」。
		12.我要求子女做「間諜」或「情報員」後保守秘密。
		13.我指責另一方父母是導致婚姻破裂的罪魁禍首。
		14.我拒絕另一方父母踏入我和子女的居所或參觀子女的睡房。
		15.出席子女的活動時，我拒絕和另一方父母同坐。
		16.我拒絕與另一方父母對話或有眼神接觸。
		17.我拒絕子女攜帶他們心愛的物品與另一方父母分享。
		18.我有意無意地暗示子女自己比另一方父母做得更好。
		19.我刻意讓子女認為是另一方父母做了錯事，使我變成「受害者」。
		20.我要求子女傳話給另一方父母。
		21.我讓子女覺得他們有責任要照顧我，給我情緒支持。
		22.我有意無意的讓子女感到與另一方父母相處時並不安全。
		23.當參加親子活動時，我不准許子女和另一方父母坐在一起。
		24.我禁止子女和另一方父母聯絡(如電話、見面等)，或使用來電過濾功能阻止對方和子女通話。
		25.我經常提醒子女，日後到了他們的法定年齡，他們可選擇與我生活。

* 資料出處：兒童為本-離異父母共享親職手冊，香港家庭福利會出版，2015 年

救子女脫離『忠誠矛盾』

說明:請使用上述練習來完成這一頁的練習。想想你怎樣可以改變所有你在上一頁圈出的行為。請謹記，你的目的並不是要保護另一方父母，而是要讓子女不再繼續飽受折磨。

謹記:每當你批評另一方父母的時候，你就是親手傷害自己的孩子！

我的行為

我可以怎樣改善

* 資料出處：兒童為本-離異父母共享親職手冊，香港家庭福利會出版，2015 年