



育兒過程中的夥伴關係

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要



什麼對我孩子最好？

育兒和我孩子的母親一起工作

家庭關係變化

工作中求同存異

“他總是被媽媽難住，儘管有時對他真的很難，但他知道會好起來。”

孩子的話

“你感到灰心，不小心說‘你不夠努力’；不過應該道歉，因為對你配偶和孩子來說，支持才是最最重要的。”

父親的話

“像一個團隊一樣工作才會對你孩子起到作用。”

健康工作人員的話

所有家庭會不時出現問題，這一點孩子能夠接受，他們並不期望家是十全十美的。不過當你和你配偶出現爭執時，對孩子來說你們解決爭執的辦法才是重要的。

什麼對我孩子最好？

父母間良性的、支持性的關係是孩子情感發展和安舒的一個主要貢獻因素。父母間的合作關係幫助孩子感到安全。當父親對孩子的母親表示尊重時，他是在支持他的孩子，即便夫妻已經分居也是一樣。

當你表現出合作精神時，特別是容易激發矛盾的困難時刻，你實際上也在教孩子如何正確地面對困難問題。

你能做什麼

- **表現出尊重**在緊張時刻孩子能感覺到父母之間的緊張關係。和孩子的母親談話時或談及他們的母親時要有表現出尊重，這樣能幫助他們構建一個正確的態度。
- **考慮你的孩子**當有時感覺很難聚焦與積極因素時，試著從孩子安舒的角度來考慮問題，以獲取額外的驅動力。
- **明白會出現何種後果**父母在感情上相互支持對孩子會起到一種保護作用，反之孩子就會覺得不安全。
- **和你的孩子談話**和他們討論精神疾病會產生何種影響，幫助他們瞭解當你（或母親）發病時會出現什麼情況。

- **想一想應該講什麼話**講話時要針對疾病，而不要針對人，比如不要說‘你媽這個壞脾氣！’，而應該說‘這個病搞壞了你媽的脾氣’。
- **為你自已安排時間**在家屬或另一個支持人員提供照護時找時間去做自己的事。

和我孩子的母親一起做育兒工作

當精神疾病伴隨你的婚姻生活時，如何與對方保持默契配合會變得更為複雜。

同時承擔丈夫和父親的角色是一種非常挑戰，特別在你發病的時候，這時你恐怕需要尋找支持（見背面）。如果是你的妻子有精神疾病，你可能要承擔額外的責任，特別是當他們發病的時候。如果你不得不在各種角色之間做轉換並需要處理矛盾，去尋找幫助。

鑑於精神疾病的不可預測性，學會靈活處置和分擔育兒責任可能會有難度。不管你是否和孩子的母親住在一起、還是處在一種混合家庭的狀態下，你都要討論撫養孩子的責任分擔問題。

你能做什麼

- 和信得過的朋友談，和支持組或心理輔導員談，讓他們幫你想辦法應付困難處境。
- 制定計劃 在你（或你的配偶）發病時幫助引導你（或你的配偶）承擔育兒及其它方面的責任。
- 做一個安慰手 和孩子一起做（見我們的尋找支持資訊單）
- 和孩子保持心靈上的溝通 融入他們的生活對他們的安舒至關重要。

連結孩子的心

- ✓ 如果你不是一直和孩子住在一起，在一個草稿本上貼上照片和你們在一起時留下的紀念物（比如叢林散步時撿的樹葉、巴士車票、修完腳踏車後的油膩手印、沿手腳邊緣畫出的圖案、一幅畫或一個笑話）。每次見面後加幾頁，不久後這些東西就變成了你的寶貴記憶。
- ✓ 孩子不論大小都喜歡粗野一點的遊戲，像枕頭大戰、玩打架、玩橄欖球。身體接觸加強和你孩子之間的紐帶，並且透過釋放大腦裡‘感覺良好’的荷爾蒙減少緊張的程度。
- ✓ 鋪一條腳踏車道、掛鞦韆、玩石頭剪子布、扳手腕、在後院、海灘或公園裡野餐...透過這些共同的分享，你們的心會永遠連結在一起。

處理婚姻關係上的變化

如果你生活中有精神疾病問題，你的婚姻關係可能會發生變化，特別是在發病期間。如果你（或你的配偶）發病，行為變化會影響溝通、親密感和信任感。如果你們兩人都瞭解精神疾病和其影響，你們就有準備應對變化並知道會發生什麼事。透過調整對彼此的期望，你也許能順利渡過發病期並包容這些變化。

如果一個人有精神疾病，其配偶本人會經歷許多混雜的、挑戰性的情感。現實要求會越來越多，因此需要額外容忍和接受發病的人。這些越來越多的要求最終要付出代價。為了在支持你家庭的同時繼續面對這些挑戰，你（或你的配偶）也需要控制你自身的需要。

你能做什麼

訂立一項協議。瞭解精神疾病的影響並和配偶一起計劃對策能夠幫助避免矛盾。用你們倆都明白的條件規定在其中一人發病時應該做什麼，比如：

- 第一階段，**別管我**
- 第二階段，**對我要好些、要有耐心、要關心我**
- 第三階段，**堅持給我的精神健康工作人員打電話**
- 第四階段，**帶我去醫院**

工作中求同存異

差異可能來自文化觀念和育兒態度，會給合作關係增加額外的壓力，特別是當一個家庭受精神疾病影響之時。

孩子能對家長不同的行事風格進行調整。如果發覺自己控制不好矛盾，你應該為了孩子的安舒尋求控制矛盾方面的支持。

你能做什麼

當需要緩解你和你配偶之間的分歧時：

- 在你孩子不在場時（不僅在另一個房間）討論你們的分歧。
- 傾聽你配偶的觀點或想法、肯定它們，然後表達你的看法。
- 尋找雙方同意的解決辦法朝前推進。
- 當困難顯得無法逾越時從一個支持機構獲得幫助。
- 記住患精神疾病的家長根據實際情況繼續參與孩子的生活是對孩子有好處的。

訪問 www.copmi.net.au/dads

查看視頻和鏈接瞭解更多資訊

找人談話 | 瞭解更多資訊

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

Relationships Aust | 1300 364 277 | www.relationships.org.au

