



父親的育兒責任

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要



理解孩子
尋求支持
守護在那兒
建構穩定

“我想念他在身邊的時候。我本來可以處理好的，沒有他在更痛苦。”

孩子的話

“我認為作為父親我做過的最重要的事就是守護在我孩子身邊。”

父親的話

“父母應該向孩子解釋母親或父親正在經歷什麼、會發生什麼事、支持和安全網絡在哪。”

健康工作人員的話

做一個父親需要隨時付出努力，但家裡遇到精神疾病問題時，你和孩子之間的互動方式會對他們的發展和健康產生重大影響。

理解你的孩子

儘管每個孩子都是獨特的，許多父親對他們都會有一定的期望。如果你瞭解你孩子的潛力、在每一個階段的發展訴求，你就能調整你的期望，與他們的需要保持一致。

當你根據孩子的能力和個人興趣來修正你的期望時，你就會讓他們感到放心並建立他們對你的信心和信任。用開放式交流來發展良性關係會讓你更好地和孩子進行互動。當你理解你孩子時，你就會更清楚孩子應該得到怎樣的 support。

你能做什麼

- **關注**你孩子的活動。問他們在遊戲組做了什麼、音樂課怎麼樣等。
- **詢問他們朋友的情況**在恰當的時候詢問他們的情況。
- **探索他們的思想和情感**瞭解他們是否擔心什麼或有什麼顧慮。
- **要瞭解你的孩子**如果你和孩子互動有困難，訪問撫育兒童網絡，網址是 www.raisingchildren.net.au，或從諸多兒童發展或育兒書籍中選一本進行閱讀。

交流

家裡有人生病的話孩子可能會有很多問題。不論他們談及他們擔心的問題與否，大部分談話內容都會折射出家裡正在發生的事情。

www.copmi.net.au | 77 King William Street, North Adelaide SA 5006 | 08 8367 0888

要用孩子可以理解的方式和孩子談話，這樣可以避免孩子誤認為是他們的責任造成目前的狀況。瞭解到不單單是他們在經歷這些問題對他們來說也是一種安慰。

和孩子談論精神疾病問題時，你應該考慮到他們的年齡和理解問題的能力。如果你孩子的年齡各有不同，你可能需要分開和他們談話，談話的方式要適合他們的年齡。年紀小的孩子能學會理解正在發生的事情，但可能不會表達他們的問題或顧慮。如果關心他們的大人能給他們解釋發生的事情並幫助他們瞭解他們的感受，這對他們今後情感健康的發展會有很大的幫助。

你能做什麼

- 告訴你孩子所發生的事不是他們的錯而且他們可以問你問題。
- 讓他們知道精神疾病就像患感冒一樣，這是普通的事情。
- 向他們解釋病情會好轉。
- 合適的話，讓他們知道家裡的人都可以住在一起。
- 和孩子一起制定一項照顧計劃，以備你或你配偶發病時使用。

觀察孩子

處在家長這個位置，你應該能觀察到家裡的精神疾病問題是否影響到你孩子的情緒。如

果你注意到任何苦惱或緊張的跡象，安慰他們或安排給他們提供恰當的支持。

你孩子消極的行為變化通常和苦惱有關，意味著什麼地方出了問題。比如，如果你孩子經常抱怨他們感覺不舒服或告訴你肚子疼或頭痛，這也許是孩子太緊張或憂慮的一個跡象。

有些孩子可能會退縮不願參加尋常的家庭和社會活動；而有的孩子在家裡顯得和往常一樣，但在外面的行為截然相反。找孩子學校裡的人談話，這樣有助於更好地瞭解他們的想法、感受和行為，以便決定他們是否需要額外的支持。

你能做什麼

- 觀察你孩子的行為是否有苦惱的跡象。
- 注意消極的行為變化。
- 向老師或教練詢問你孩子的行為表現。

為孩子尋找支持

有時尋找外部支持會對孩子有幫助。發展家裡和家外的社會關係會有益處。和同伴保持接觸能夠開發年輕人的情緒復原能力，使得他們更好地應對家庭生活中精神疾病的挑戰。

父母和孩子沒有必要孤立地去解決情感困擾問題。如果你擔心你孩子正在經歷情感上的煎熬，尋找一位精神健康專業人士和你一起幫助孩子。

有許多針對兒童的資訊和支持，還有許多很好的網站，上面介紹年輕人在精神疾病環境中生活的第一手資料，看一看這方面的介紹會有所幫助。

你能做什麼

- 鼓勵你孩子和信得過的朋友、老師或教練談話。
- 5-25歲的孩子可以利用孩子幫助線，這是24小時的心裡輔導服務，可以透過電話、電郵或在線進行，網址www.kidshelp.com.au，電話1800 55 1800。
- 鼓勵孩子多瞭解精神疾病的知識，網址www.copmi.net.au (孩子部分)，鼓勵孩子參加在線討論，網址au.reachout.com或www.headspace.org.au。
- 鼓勵孩子和朋友、家屬或社區團組建立良好的關係。
- 也許應該找一個可以開導孩子的心理輔導員，一開始可以先去見你的全科醫生。

守護在你孩子身邊

精神疾病是一種長期的疾病，具有不可預測性，但透過正確的支持可以進行控制。參與你家庭特別是你孩子的生活，千萬不要低估參與的作用。

你能做什麼

- 參與孩子的體育和學習活動、和他們一起去公園或海灘，盡可能多地融入你孩子的生活。
- 經常共同度過美好時光，比如一起看書、看DVD、玩電腦遊戲。
- 當其中一位家長發病時，尋找你和你家庭需要的支持來應付這段困難時期。
- 需要的話為你孩子代言，特別是在他們受到欺凌或污蔑的情況下。
- 重新思考老式教條的父親角色。

老的陳舊觀念幫不了你的孩子

- ~~如果我不掙錢養家，就沒必要守護在邊上。~~
- 好在孩子看到我在盡自己的能力做貢獻。
- ~~我的任務是定規矩、執行這些規矩，否則孩子不會尊重我。~~
- 傾聽孩子的經驗、一起制定規矩能讓我們走得更近 (你們無需共同制定所有的規矩)。
- ~~如果我談我的或我配偶的精神疾病問題，孩子會覺得有負擔、覺得微弱無助。~~
- 如果我在恰當的時候談發生的事情，孩子更有可能會理解和應對。

建構穩定

當一位家長的精神疾病在干擾家庭生活時，日常生活規律和照顧計劃可以為孩子帶來安全感。在無所適從的雜亂無章和僵硬氾濫的規矩之間尋求平衡會是一種挑戰，重要的是要不斷檢討日常生活規律和照顧計劃，觀察它們在家庭生活是否發揮出應有的效用。

矛盾和爭執是家庭生活的一部分，對孩子安舒最關鍵的是家長處理矛盾和爭執的方式。如果你對自己處理某件事情的方式不滿意，說出來會好些，合適的情況下應該道歉。

你能做什麼

- 建立包容一些選擇和彈性的界線、日常生活規律和照顧計劃，邀請孩子協助進行決策能起到很好的作用。
- 控制矛盾和爭執時要注意尊重。

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

