

(六) 與離異伴侶交往

有效溝通的障礙

如果離異父母彼此尊敬合作，定能給子女帶來莫大的利益。但父母感情破裂之後，要保持良好的溝通和合作關係並非易事。

1. **切忌** 存在悲觀、消極、負面或是敵對、憤怒的情緒。

建議 --- 嘗試採用電子郵件或短訊的形式，以取代面對面的溝通，內容盡量簡短到題。

2. **切忌** 受外界環境的干擾，易心煩意亂。

建議 --- 選擇諸如咖啡室、休閒會所等中立、寧靜的地方交談。交談時建議雙方都把手提電話關閉，以減少外間騷擾。

3. **切忌** 匆匆忙忙，三言兩語，趕忙離開。

建議 --- 預先約定談話的時間，避免在接送交換孩子或急於安排其他趕忙事情的時候未能仔細交待。

4. **切忌** 在交流孩子的事情含糊不清。

建議 --- 預先做準備，寫下希望商討的各個問題。

5. **切忌** 猜測對方的想法，盡量澄清。

建議 --- 講話需要直截了當，盡量簡單。可以問另外一方“我的理解是……對嗎？”從而確認你對當前話題的理解和認識，雙方如有溝通困難或障礙，請盡快找輔導員/社工協助。

如果離異雙方矛盾激烈，或是存有虐待孩子或家庭暴力的因素，雙方無法建立溝通，請盡快找輔導員 / 社工協助。