

亲子交流指南

—为了父母子女能持续进行有意义的交流—



亲子交流的目的，是为了子女的健康成长。

孩子的父母应将内心感情从夫妻关系切换为纯粹的父母关系，为了孩子做到互补合作。对于孩子来说，无论父母的哪一方，都是非常重要的。

在最初的一段时间里，亲子交流可能并不会一帆风顺。但是即使这样，也应考虑到孩子的幸福，不因眼前情况而一喜一忧，灵活对待是非常重要的。

即使夫妻分居，不在一起生活的一方与子女定期、持续地保持交流，这被称为“亲子交流”。

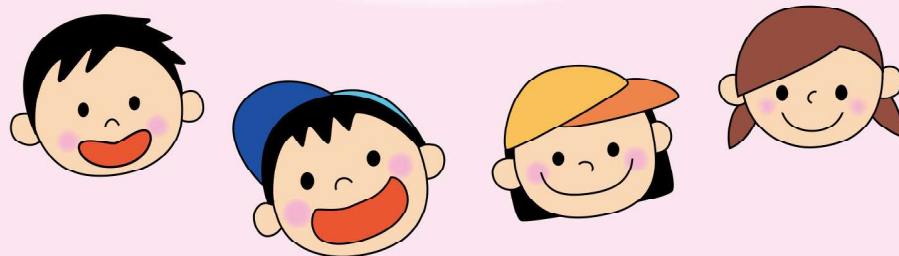
一般认为，如果亲子交流进行得顺利，子女能从中获得被父母双方共同爱着的安全感。

本指南旨在以通俗易懂的方式，向您介绍顺利进行亲子交流的技巧与窍门。

法律明确规定，关于亲子交流及抚养费等事项，必须以最优先考虑子女的利益为原则进行约定（民法第766条）。

“1. 父母协议离婚时，关于子女的监护人、监护职责的分担、父亲或母亲与子女的交流、子女监护费用的分担及其他关于子女监护的必要事项，均要在协议中约定。在此情况下，必须最优先考虑子女的利益。

2. 前项协议不成立或无法协商时，由家庭裁判所规定该事项。”



家庭裁判所

面向和孩子分开生活的父母一方

亲子交流的日期、时间及地点等，要结合子女的身体状况、生活节奏及日程安排来决定。

应充分考虑到孩子的年龄、健康状况、学校、课外活动、课外班等的时间安排，确定适合孩子的日期、时间、地点和内容等，让孩子能乐于见面。

要遵守预先定好的亲子交流承诺事项。

要遵守事先约定的亲子交流承诺事项。

尤其要避免在未与对方协商的情况下，擅自更改亲子交流的结束时间以及子女的交接地点等。

另外，由于紧急事情而无法遵守约定时，应立即通知对方。

与孩子
见面
前

与孩子
见面
时

让孩子过得轻松愉快。

你说和孩子一起生活的一方的坏话，或对另一方的情况刨根问底，会使孩子心情沉重。

最好提出例如孩子关心的事情、学校的活动、最近的高兴事等孩子能兴奋讲述的话题，你只是注重听孩子讲。

不要赠送昂贵的物品、提供过分的服务。

从孩子健康成长的角度来说，你用昂贵的礼物等引起孩子的兴趣是不合适的。

在真正需要物品或钱时，父母应协商。

不要不与和孩子一起生活的一方商量，就与孩子做出约定。

如果你不与和孩子一起生活的一方商量，就与孩子约定“去住宿旅行”等，会让孩子产生内疚，或让孩子感觉到不安，还有可能引起父母之间新的纠纷。

重要的是由父母之间商量决定，不让孩子感觉到负担。



面向和孩子一起生活的父母一方

最好将孩子的情况告诉对方。

没有和孩子生活在一起的父母一方会非常关心孩子的健康状况、学校的活动计划、孩子所做出的努力及其成果等，所以你最好尽量告诉对方。通过事先沟通，能让不在一起生活的一方更好地应对子女的情况，从而实现顺畅的亲子交流。

不要告诉孩子过去夫妇之间的矛盾或说对方的坏话。

最好努力使孩子对不在一起生活的父母一方保持良好印象。

孩子说“不想见面”时，最好询问其理由。

如果子女对亲子交流表现出兴致不高或感到负担，要反思一下迄今为止双方对待亲子交流的态度。

此外，如果以子女说出的理由为借口，单方面中止亲子交流，将会引发新的争端。届时，父母双方应冷静地协商。

孩子
出门
前

子女出发去进行亲子交流时，要面带笑容地送行。

孩子对父母的心情和表情非常敏感。你稍微的言语、表情或动作，都会使孩子对与不在一起生活的一方见面感觉到内疚，以为自己做了不好的事情似的。

建议要让子女知道，进行亲子交流是一件非常好的事情。

孩子回来时，最好以笑脸热情相迎。

孩子可能会顾及你的想法，心情沉重地回来。所以最好以笑脸热情相迎。

此外，对于交流期间发生的事，要注意不要打听得过细。你让孩子与分开生活的另一方父母渡过愉快的时光，会使孩子感受到来自父母双方的爱。

平时的
生活中



孩子
回来
后