

راهکارهایی برای سازگاری کودکان طلاق

طلاق برای اعضای خانواده یک عامل استرس زای بسیار قوی است که هم والدین و هم فرزندان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بهزیستی روان‌شناختی آنها را به شدت کاهش می‌دهد.



طلاق برای اعضای خانواده یک عامل استرس زای بسیار قوی است که هم والدین و هم فرزندان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بهزیستی روان‌شناختی آنها را به شدت کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، طلاق از مهم‌ترین پدیده‌های حیات انسانی به شمار می‌آید که نه فقط تعادل روانی دو انسان، بلکه تعادل روانی فرزندان، بستگان، دوستان و نزدیکان را نیز به هم می‌ریزد. در این میان یکی از قربانیان اصلی پیامدهای ناشی از طلاق والدین، کودکان هستند.

در پژوهشی که در خصوص "تدوین پروتکل آموزشی رفتار با کودکان طلاق به مادرانشان و اثر آن بر رفتار مادران" توسط تیم پژوهشگران متشکل از افسانه غلامی (کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)، خسرو رشید (دانشیار گروه روانشناسی) و مسیب یار محمدی (دانشیار گروه روانشناسی) با جامعه آماری ۴۰ نفر از مادران طلاق که دارای کودک ۶-۱۲ سال بودند به روش پرسشنامه ای انجام شده، آمده است: «عدم سازگاری کودکان با طلاق والدین شان می‌تواند اثرات زیان بار و مخربی بر کارکرد روان‌شناختی و حتی وضعیت جسمانی آن‌ها داشته باشد.»

محققان می‌گویند: «کودکان خانواده‌های مطلقه نسبت به کودکان خانواده‌های عادی، دارای مشکلات عاطفی، رفتاری و تحصیلی بیشتری هستند و از سلامت روانی کمتری برخوردارند. همچنین آنها موفقیت‌های تحصیلی کمتری کسب می‌کنند، ناسازگاری‌های روان‌شناختی بیشتری از خود بروز می‌دهند و عزت نفس پایین و مشکلات اجتماعی بیشتری دارند. کودکان خانواده‌های تک‌والدی که تنها به وسیله مادر اداره می‌شوند استرس روانی، مشکلات شخصیتی، مشکلات مدرسه، پرخاشگری و عدم سازگاری با گروه هم‌سن بیشتری در مقایسه با سایر کودکان دارند.»

در ادامه این پژوهش آمده است: «برای کودکان طلاق غیرمعمول نیست که خشم، غمگینی، اضطراب، رها شدگی، تنهایی و خارج از کنترل بودن را تجربه کنند. همچنین به طور کلی مشکلاتی که طلاق والدین برای کودکان ایجاد می‌کند، شامل: از بین رفتن سازگاری، احساس گناه، اجتماعی بودن کم، کناره‌گیری زیاد، افسردگی، اعتماد به نفس کم، اضطراب و خشم، مشکلات عاطفی و رفتاری، غمگینی، تنهایی و عزت نفس پایین است.»

در این پژوهش یافته‌ها نشان می‌دهند: «پس از اجرای برنامه مداخله‌ای برای آموزش والدین در بهبود بخشی از سبک‌های ارتباطی و عاطفی، علاوه بر اینکه سازگاری این کودکان با طلاق والدینشان افزایش یافت، عواطف و نگرش‌هایشان نسبت به مسئله طلاق نیز بهبود یافت که این خود به کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری آن‌ها کمک کرده و باعث بهبود مشکلات رفتاری کودکان طلاق از جمله پرخاشگری و نافرمانی شود.»

نوع ارتباط و حمایت والدین رابطه زیادی با عزت نفس فرزندان دارد، این به آن معناست که ارتباط همخوان و کارآمد والدین با فرزندان به عزت نفس بالای فرزندان و ارتباط ضعیف و ناهمخوان والدین با آنها به عزت نفس پایین فرزندان منجر می‌شود.»

در این مقاله که برگرفته از یکی از پایان‌نامه‌های مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا است، آمده است: «یکی از عوامل اساسی در تربیت فرزندان، ایجاد سلامت روانی در آنها است. اگر زمینه سلامت روانی در خانواده ایجاد شود، والدین، فرزندان با شخصیت، متعادل، سازگار، با عاطفه، اجتماعی، با اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیر و منطقی خواهند داشت.»

آموزش مهارت حل مسئله می‌تواند ناسازگاری عاطفی را کاهش دهد و روش موثری برای کاهش میزان افسردگی، ناامیدی و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای نوجوان و افراد اقدام‌کننده به خودکشی است. آموزش صحبت کردن و مذاکره در مورد جدایی والدین با کودکان باعث کاهش احساس گناه در کودکان و نوجوانان می‌شود و یک سازگاری کلی را در آن‌ها ایجاد می‌کند.»

در ادامه این پژوهش آمده است: «در طلاق، اضطراب مضاعفی وجود دارد؛ ترس کودک از احساسات طرد شدگی، تغییرات در شرایط زندگی، خجالت، گناه، نگرانی در رابطه با جدایی های بعید و ترس ماندگار از مشکل ناشناخته بعدی از اضطراب نشات می گیرد که در آینده ای نزدیک در کمین نشسته است.»

در نتایج این پژوهش در خصوص "اجرای پروتکل آموزشی رفتار با کودکان طلاق ویژه مادران" آمده است: «اجرای این برنامه باعث افزایش آگاهی مادران در زمینه چگونگی برخورد با کودکان شان شد و همچنین بر کاهش مشکلات کودکان طلاق تاثیر مثبت معنادار داشت. کودکان طلاقی که در برنامه مداخله ای ویژه کودکان طلاق شرکت کردند سازگاری بیشتری با مشکلات پس از طلاق پیدا کردند و توانمندی شان در رویارویی با احساسات و حل مشکلات به طور معناداری بهبود یافت و در نهایت به کاهش مشکلات این کودکان منجر شده بود.»

این پژوهش در شماره سوم دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی منتشر شده است.