

## آسیب طلاق را برای بچه‌ها کم کنید

طلاق تلخ‌ترین حلال خداست. خانواده‌هایی که با داشتن فرزند درگیر طلاق می‌شوند بیش از دیگران منتظر تربیت چالشی هستند و این، اهمیت مدیریت دوران بعد از طلاق والدین را نشان می‌دهد.



همشهری دو - فاطمه محمدصالحی: طلاق تلخ‌ترین حلال خداست. خانواده‌هایی که با داشتن فرزند درگیر طلاق می‌شوند بیش از دیگران منتظر تربیت چالشی هستند و این، اهمیت مدیریت دوران بعد از طلاق والدین را نشان می‌دهد.

اگر طلاق اتفاق افتاد، والدین می‌توانند با حمایت‌های دقیق خود از اثرات منفی طلاق بر بچه‌ها کم کنند.

### چه اتفاقی افتاده؟

معنی طلاق را به بچه‌ها بگویید. بچه‌ها را آگاه کنید که طلاق یعنی شما دیگر در یک خانه نمی‌توانید با هم زندگی کنید و برای بچه‌های بزرگ‌تر از نتایج احتمالی طلاق‌هایی که گاه با همه بدی‌اش لازم می‌شود بگویید. بچه‌ها با طلاق والدین، خودشان را در برابر یک آینده مبهم می‌بینند که با عکس‌العمل شما می‌تواند بخشی از این غم پذیرفتنی شود. به بچه‌ها اطمینان دهید که طلاق جدا شدن پدر و مادر از هم است اما هیچ وقت از فرزندتان جدا نمی‌شوید. اگر تربیت بهتر بچه‌ها دغدغه باشد دیگر هر دعا و کدورتی که بین شما و همسر سابقتان پیش آمده باشد مهم نیست. نباید بچه‌ها را هر روز داور تعیین مقصر کنید یا آنچه برایتان گذشته را دائم نقل کنید.

### کمک کنید درک کند

در مرحله پذیرش طلاق توسط بچه‌ها کمک کنید تا 1- بچه‌ها خود را مقصر جدایی شما ندانند. 2- فرزندتان بداند که حضورش چقدر مایه انگیزه، تلاش و زندگی دوباره شماست. 3- اگرچه راه‌حل تلخی است اما برای فرزندتان از شرایط فرزندتان زیادی بگویید که تجربه طلاق والدین‌شان را دارند اما در عین حال زندگی موفقی دارند. 4- اجازه دهید که فرزندتان از احساسات غم‌انگیز خود با شما حرف بزند تا بار فکری‌اش کم شود. می‌توانید صبورانه حرف‌های او را بشنوید و بگویید که درکش می‌کنید اما باید تلاش کند از این امتحان خدا سالم و صبور بیرون بیاید. 5- خیلی از فرزندتان در این شرایط معترض می‌شوند که چرا من؟ به فرزندتان بگویید که هرکس در زندگی‌اش مشکلی دارد و فقط شکل مشکلات با هم فرق دارد. از زندگی آدم‌های بزرگ که دوران کودکی و نوجوانی سختی داشته‌اند برای فرزندتان مثال بزنید.

### این خط قرمزها را خراب نکنید

راه کمک به فرزندانی که با طلاق روبه‌رو شده‌اند این نیست که خودتان را فرشته نشان دهید و از همسر سابقتان برای فرزندتان یک چهره سرتاسر بدی بسازید. چند خط قرمز مهم: 1- بگذارید هر دو والدینش را دوست داشته باشد. بچه‌ها را در شرایط انتخاب پدر یا مادر قرار ندهید تا قلب کوچکشان دچار سختی به این بزرگی نشود؛ مثلاً در جواب سؤال‌اتش بگویید که مشکلات شما بزرگ‌ترها برای خودتان است اما او می‌تواند همیشه هر دوی شما را دوست داشته باشد و هر وقت بخواهد به دیگری سر بزند. 2- هرچه می‌توانید با همسر قبلی‌تان در انتخاب‌های زندگی بچه‌ها هماهنگ باشید تا فرزندتان هم از این شرایط سوءاستفاده نکند. 3- اگر والد دیگر حاضر نمی‌شود وظایفش را نسبت به فرزندتان انجام دهد، از خدا کمک بگیرید و خودتان به جبران شرایط بپردازید. به فرزندتان یاد دهید که بزرگ‌ترها هم ممکن است دچار اشتباه شوند. ارتباطات فامیلی و دوستانه زیادی برقرار کنید تا فرزندتان حمایت عاطفی شود و فرصت شادی بیشتری پیدا کند.