



اشتباهاتی که والدین پس از طلاق مرتکب می‌شوند

نرخ طلاق به طرز تأسف‌باری رو به افزایش است، تا جایی که همین چندی پیش، سازمان ثبت احوال کشور از توقف اعلام آمار طلاق خبر داد. چنانچه فکری به حال رشد سرسام‌آور نرخ طلاق نشود، جامعه با گسترش کنترل‌نشده‌ی خانواده‌های تک‌سرپرست روبه‌رو خواهد بود.

نرخ طلاق به طرز تأسف‌باری رو به افزایش است، تا جایی که همین چندی پیش، سازمان ثبت احوال کشور از توقف اعلام آمار طلاق خبر داد. چنانچه فکری به حال رشد سرسام‌آور نرخ طلاق نشود، جامعه با گسترش کنترل‌نشده‌ی خانواده‌های تک‌سرپرست روبه‌رو خواهد بود.

به گزارش **جام جم آنلاین**، کودکانی که به واسطه‌ی طلاق والدین‌شان از حضور دائمی پدر یا مادر محروم می‌شوند، ممکن است به دلیل رفتار غلط والدین در مدیریت بحران طلاق، به آسیب‌های روانی جدی دچار شوند.

با توجه به آسیب‌پذیری کودکان در امر طلاق، در این مقاله قصد داریم با رجوع به توصیه‌های ام. گری نیومن (M. Gary Neuman)، نویسنده و مشاور خانواده، به معرفی ۴ اشتباهی بپردازیم که والدین پس از طلاق مرتکب می‌شوند. آنچه خواهید خواند توصیه‌هایی است به والدینی که دشواری‌های طلاق را برای فرزندان‌شان تحمل‌ناپذیر می‌کنند.

1. کودک را به پیام‌رسان خودتان و همسر سابق‌تان تبدیل می‌کنید

بسیاری از والدینی که طلاق گرفته‌اند، سعی می‌کنند هر حرفی را که دارند از طریق فرزندشان به گوش یکدیگر برسانند. والدینی که فرزندشان را وسیله‌ی پیام‌رسانی قرار می‌دهند، موجب می‌شوند فشار روانی زیادی به فرزندشان وارد شود. با این کار، مدیریت موقعیتی که خود والدین قادر به جمع‌وجور کردنش نیستند، به عهده‌ی فرزندشان می‌افتد. اما ارسال ایمیل راهکار به مراتب مناسب‌تری برای برقراری ارتباط با همسر سابق‌تان است. در مکالمه از طریق ایمیل، والدین بیشتر سعی می‌کنند خودشان را فقط به موضوعاتی محدود کنند که به بزرگ کردن فرزندشان مربوط می‌شود. از این رو، کمتر پیش می‌آید که در مکالمات ایمیلی، بحث به جاهای باریک کشیده شود و زخم‌های کهنه سر باز کنند. به علاوه، ایمیل، پیام مکتوبی است که در صورت ضرورت، قابل ارائه در دادگاه است. به همین دلیل، هر یک از طرفین سعی خواهد کرد که در محتوای ایمیل‌های ارسالی محتاط‌تر عمل کند.

اما چنانچه مجبور شدید که تلفنی یا رو در رو با همسر سابق‌تان صحبت کنید، به خودتان مسلط باشید و حاشیه نروید و از همه مهم‌تر اینکه، حتی اگر طرف مقابل‌تان از کوره در رفت، حواس‌تان باشد که خودتان را طعمه‌ی عصبانیتش قرار ندهید. هر وقت دیدید که بحث دارد به حاشیه کشیده می‌شود، مثلاً می‌توانید بگویید: "احساسات رو می‌فهمم، اما من الان اینجا که فقط در مورد وضعیت تحصیلی سپهر حرف بزنیم، نه چیز دیگه." پس در شیوه‌ی برقراری ارتباط با همسر سابق‌تان، صلاح است که سلامت روانی فرزندتان را در اولویت قرار دهید.

2. احساساتی را که باید به مشاور بگویید، با فرزندتان در میان می‌گذارید

نوجوان‌ترها دوست دارند احساس کنند که اوضاع، تحت کنترل‌شان است، اما دنیای‌شان بعد از طلاق از این رو به آن رو می‌شود. صحیح نیست که در مورد جزئیات طلاق یا احساسات خشمگینانه‌ای که نسبت به همسر سابق‌تان دارید با فرزندتان صحبت کنید. با این کار، به فرزندتان می‌فهمانید که چقدر اوضاع خراب است، در حالی که خودش مضطرب است و دوست ندارد احساس کند که کنترلی بر اوضاع ندارد. سعی کنید از نقش‌تان به عنوان پدر یا مادر کوتاه نیایید. لازم است حد و حدودتان را رعایت کنید و به جای اینکه به کمک فرزندتان متوسل شوید، مثلاً از یک مشاور خانواده کمک بگیرید. اینکه فرزندتان را هم‌ردیف خودتان قرار دهید، کار غلطی است که به فرزندتان آسیب می‌زند.

3. بدون اینکه به احساسات فرزندتان توجه داشته باشید، مدام از همسر سابق‌تان بدگویی می‌کنید

بچه‌ها نیاز دارند که والدین درک‌شان کنند، اما احساسات آنها بعد از طلاق دچار تلاطم می‌شود. برای اینکه به فرزندتان کمک کنید، لازم است پای صحبت‌هایش بنشینید و مهم‌تر اینکه، به فرزندتان دیکته نکنید که در مورد همسر سابق‌تان چطور باید فکر کند. البته شاید سخت باشد، اما هرگز نباید نزد فرزندتان از همسر سابق‌تان بدگویی کنید. با این کار انگار دارید خود فرزندتان را به باد انتقاد می‌گیرید، چون بالاخره نیمی از وجود فرزندتان از همسر سابق‌تان ریشه گرفته است. سعی کنید دقیقاً به همان چیزی که از فرزندتان می‌شنوید پاسخ دهید، مثلاً بگویید: "انگار از اینکه فهمیدی بابات می‌خواد دوباره ازدواج کنه، خیلی ناراحتی؟" فقط کافی است به فرزندتان گوش کنید و نشان دهید که درکش می‌کنید، اما نیازی نیست که حتماً راه‌حل خاصی در چنته داشته باشید. همچنین می‌توانید به فرزندتان پیشنهاد کنید که احساساتش را بنویسد و با همسر سابق‌تان در میان بگذارد، اما اگر دوست ندارد مجبورش نکنید. احساسات فرزندتان را جدی بگیرید و بدانید زخمی که به روحش وارد شده فقط از طریق برقراری ارتباط صمیمانه و درک متقابل برطرف خواهد شد.

4. هر بار که فرزندتان با همسر سابق‌تان ملاقات می‌کند، یا هیچ حرفی نمی‌زنید یا سوال‌پیش می‌کنید

نسبت به روزهایی که فرزندتان با همسر سابق‌تان وقت می‌گذراند، حساسیت نشان ندهید. کافی است فکر کنید که به منزل

یکی از بستگان مثلا خاله یا عمه رفته است. اینکه از فرزندان در مورد اوقاتی که با همسر سابقتان گذرانده است، هیچ سوالی نکنید، موجب اضطرابش می‌شود و این حس را منتقل می‌کند که اجازه ندارد دنیای پدر و مادرش را با یکدیگر قاطی کند و در واقع باید آسه برود و آسه بیاید. اما زیادی سوال پیچ کردن هم کار درستی نیست، چون با این کار، فرزندان را در وضعیت روانی تحمل‌ناپذیری قرار می‌دهید. در عوض توصیه می‌شود که از فرزندان سوالات سرگرم‌کننده و کلی بپرسید تا اضطرابش بریزد.

والدینی که با رفتارهای غلط به فرزندشان آسیب زده‌اند، چطور می‌توانند اشتباهات‌شان را جبران کنند؟ بسیاری از والدینی که طلاق گرفته‌اند، ممکن است بعد از خواندن این مقاله به اشتباهاتی که ناخواسته در ارتباط با فرزندشان مرتکب شده‌اند پی ببرند. اما هنوز هم فرصت دارید تا آسیب‌هایی را که در نتیجه‌ی طلاق و مدیریت ناصحیح شرایط به فرزندان وارد کرده‌اید، جبران کنید. فرزندان به ویژه تا زمانی که در اوایل یا اواسط نوجوانی است، بخشندگی بیشتری دارد، اما شاید در اواخر نوجوانی کمی سخت‌تر بتوانید از خشم او بکاهید. برای جبران اشتباهات‌تان می‌توانید از راهکارهای زیر کمک بگیرید:

از فرزندان عذرخواهی کنید و مطمئن باشید که عذرخواهی بابت اشتباهات‌تان تأثیر خیلی زیادی در بهبود روابطتان دارد. به فرزندان توضیح دهید که دقیقا در چه رفتارهایی اشتباه کرده‌اید و سپس سعی کنید که از همان لحظه به بعد، رفتارشان را اصلاح کنید.

از فرزندان بخواهید هر بار که شروع به بدگویی از همسر سابقتان می‌کنید، کاری کند که به خودتان بیایید و از ادامه‌ی رفتار غلطتان خودداری کنید. مثلا به فرزندان یاد دهید که در این موارد، دستش را بالا بگیرد تا یادتان بیاید که دارید اشتباه می‌کنید.

منبع: پرشین استار

برگرفته از: we.bmd.com