



## نکته‌هایی برای والدین طلاق‌گرفته در تعطیلات عید نوروز

وقتی که طلاق در خانواده‌ای اتفاق افتاده باشد، بسیاری از والدین و بچه‌های این خانواده‌ها در خودشان احساس آشفتگی، ناامیدی، تعارض و ناکامی می‌یابند.

وقتی که طلاق در خانواده‌ای اتفاق افتاده باشد، بسیاری از والدین و بچه‌های این خانواده‌ها در خودشان احساس آشفتگی، ناامیدی، تعارض و ناکامی می‌یابند. در این زمان از سال مهم است که به یاد داشته باشید، موقعیت تعطیلات بعد از طلاق، استرس‌زا نیست و زمانی است که والدین قادرند در وهله اول به نیازهای کودکانشان رسیدگی کنند. در این نوشته چند شاخص ارائه شده است که با کمک آن‌ها جشن سال نو در دوران بعد از طلاق، می‌تواند برای شما و بچه‌هایتان کم‌تر استرس‌زا باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سپیده دانایی، اصولاً تعطیلات به‌خصوص تعطیلات عید نوروز به‌عنوان یک زمان خاص در سال برای خانواده‌ها در نظر گرفته می‌شود که می‌توانند با هم باشند؛ اما در خانواده‌هایی که دوران بعد از طلاق را می‌گذرانند، اوضاع ممکن است متفاوت باشد. وقتی که طلاق در خانواده‌ای اتفاق افتاده باشد، بسیاری از والدین و بچه‌های این خانواده‌ها در خودشان احساس آشفتگی، ناامیدی، تعارض و ناکامی می‌یابند. در این زمان از سال مهم است که به یاد داشته باشید، موقعیت تعطیلات بعد از طلاق، استرس‌زا نیست و زمانی است که والدین قادرند در وهله اول به نیازهای کودکانشان رسیدگی کنند. در ادامه چند شاخص ارائه شده است که با کمک آن‌ها جشن سال نو در دوران بعد از طلاق، می‌تواند برای شما و بچه‌هایتان کم‌تر استرس‌زا باشد.

درک کنید که نیاز به انطباق با انتظاراتان دارید  
تلاش کنید بر نیازهای بچه‌هایتان تمرکز کنید و متوجه باشید که چگونه تصمیماتان درباره تعطیلات به طور مستقیم بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد. به آنچه آن‌ها تمایل دارند فکر کنید و اینکه چه چیزهایی برای آن‌ها در این روزها مهم‌تر هستند.

برنامه‌هایتان درباره تعطیلات را به بچه‌ها اطلاع دهید  
بچه‌ها نیاز دارند بدانند در تعطیلات کجا می‌روند و با چه کسی. از کودکان برای داشتن ارتباط با والد دیگر و اعضای فامیل در طی این زمان خاص حمایت کنید.

از بحث کردن درباره اینکه بچه‌ها تعطیلاتشان را در کجا بگذارند پرهیز کنید  
به خاطر داشته باشید آنچه برای بچه‌ها مهم است این نیست که آن‌ها با چه کسی روزهای عیدشان را سپری می‌کنند. برای آن‌ها مهم است که والدینشان درباره اینکه چه کسی با او در تعطیلات باشد، با هم جنگ نکنند. بعد از طلاق، تقسیم روزهای تعطیلات عید برای والدین جداشده چالش‌برانگیز است؛ اما به خاطر بچه‌ها، با هم دعوا نکنید و سعی کنید تنش‌هایتان را به حداقل برسانید.

اگر می‌خواهید با فرزندان به مسافرت بروید، به والد دیگر اطلاع دهید  
اگر می‌خواهید همراه با فرزندان به سفر بروید به والد دیگر اطلاع دهید. به او جزئیات سفرتان را بگویید که چه موقع و کجا می‌روید و نیز اینکه چگونه او می‌تواند با فرزندش در تماس باشد.

به بچه‌تان کمک کنید هدایایی را برای والد دیگر بخرد یا بسازد  
بچه‌ها نیاز دارند که در این روزها شادی هدیه‌دادن را تجربه کنند. با کمک به او برای خریدن یا ساختن یک هدیه برای والد دیگر به فرزندان پیام می‌دهید که شما، علی‌رغم طلاق، حامی رابطه‌اش با والد دیگر هستید.

بر داشتن یک تعطیلات خاص و متفاوت تمرکز کنید  
کودکتان را دعوت کنید تا به شما برای داشتن یک مراسم جدید و متفاوت برای عید کمک کند. این خوب است که او هم در خانه پدر و هم در خانه مادرش به روش‌های متفاوتی امکان برگزاری جشن سال نو را داشته باشد. ممکن است تمایل داشته باشید که با فرزندان درباره مراسم سال نو در سال‌های قبل صحبت کنید و از او بخواهید که

فکر کند تا روش‌های جدید را برای نوشیدن شیوه‌های برگزاری این جشن در نظر گیرد. می‌توانید روش‌های قدیمی و نو را با هم ترکیب کنید.

تلاش نکنید در طول تعطیلات احساس گناه داشته باشید والدین فرزندان طلاق اغلب درباره اینکه طلاق چقدر برای بچه‌هایشان سخت است احساس گناه می‌کنند. گاهی اوقات ما به این احساس گناه حاصل از طلاق، با افراط در بخشش کودکانمان و نادیده‌گرفتن رفتارهای منفی او در طول تعطیلات واکنش نشان می‌دهیم.

با همسر سابقتان رقابت نکنید از افتادن در رقابت با همسر سابقتان در دادن هدیه به فرزندان یا خرید هدایایی که می‌دانید همسر سابقتان با آن موافق نیست یا در خانه دارید اجتناب کنید. تا جایی که امکان دارد تلاش کنید در انتخاب هدیه برای فرزندان با همسر سابقتان هماهنگ باشید.

تلاش کنید شوخ‌طبع و انعطاف‌پذیر باشید گاهی اوقات نیاز است که برای وفق‌یافتن با نیازهای فرزندان در برنامه‌هایتان برای تعطیلات سال نو تجدیدنظر کنید یا آن را تغییر دهید. موقعی که با یک تصمیم درباره تغییر برنامه‌ها مواجه می‌شوید، ممکن است این سؤال کمکتان کند که از خود بپرسید، چه چیزی این سال را با تعطیلات سال‌های گذشته متفاوت کرده است؟

زمان‌هایی که فرزندان با همسر سابقتان است از زمانتان به صورت مثبت استفاده کنید صرف روزهای تعطیلات سال نو بعد از طلاق، بدون حضور فرزندان واقعاً سخت است. برای اینکه سختی این روزها را کم کنید با دوستان نزدیکتان و اعضای خانواده‌تان برنامه‌هایی را ترتیب دهید یا از این زمان برای انجام کاری ویژه برای خودتان استفاده کنید.