

با فرزندان طلاق چگونه رفتار کنیم؟

یکی از پراسترس‌ترین وقایعی که می‌تواند در زندگی یک کودک رخ دهد و آثار دراز مدتی بر روحیه فرد بگذارد، طلاق والدین است.



یکی از پراسترس‌ترین وقایعی که می‌تواند در زندگی یک کودک رخ دهد و آثار دراز مدتی بر روحیه فرد بگذارد، طلاق والدین است. اثر این اتفاق آنقدر زیاد است که بسیاری افراد در سال‌های جوانی و بزرگسالی، از طلاق والدینشان به عنوان سخت‌ترین دوران زندگی‌شان در کودکی، یاد می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، متأسفانه سالانه صدها کودک استرس طلاق را تجربه می‌کنند که البته چگونگی واکنش آنها بستگی به سن، شخصیت و شرایط خاص از جدایی و روند طلاق دارد. هر طلاق تأثیر متفاوتی در بچه‌ها خواهد داشت و همه مشابه هم نیستند اما واکنش‌های اولیه این امر در همه یکسان است. این واکنش‌ها شامل: شوک، غم، ناامیدی، خشم و نگرانی است.

یکی از سخت‌ترین وظایف والدین در این برهه، گفتن موضوع طلاق به کودکشان است. این موضوع باید طوری گفته شود که فرزندشان کمتر ناراحت شود و از والدین خود متنفر نشود. در درجه بعدی این جریان باید به گونه‌ای برای کودکان بیان شود که برای آنها قابل فهم باشد. همچنین باید به آنها اطمینان داده شود که بعد از طلاق والدین، هیچ مشکلی برای او پیش نخواهد آمد. کودک باید این اطمینان را پیدا کند که بعد از جدایی والدینش هنوز هم می‌تواند آنها را به عنوان پدر و مادر داشته باشد اما به صورت جدا جدا. زمانی که به کودک در مورد جدایی خود گفتید، باید مراقب واکنش‌هایش باشید و اجازه دهید احساساتش را بروز دهد و تمام علائمش را تحت کنترل بگیرید مثل خوردن، خوابیدن، رفتارهای وی در مدرسه و... گاهی استرس جدایی، خودش را به صورت‌های دیگر نشان می‌دهد مثلاً با بی‌اشتهایی یا پراشتهایی، رفتارهای پرخاشگرانه در مدرسه و تغییر در شیوه بروز رفتاری‌شان.

بعد از این که آن‌ها را برای جدایی‌تان آماده کردید، سوالاتی به ذهن کودک می‌آید که باید آمادگی لازم برای جواب دادن به سوالاتشان که در زیر نمونه‌هایی آمده است را داشته باشید.

از این به بعد، قرار است من با چه کسی زندگی کنم؟

دیگر مدرسه قبلی ام نمی‌روم؟

وقت‌هایی که مدرسه نمی‌روم و تعطیل هستم کجا می‌روم؟

من می‌توانم دوستانم را ببینم؟

من می‌توانم باز هم مثل قبل با شما به مسافرت بروم؟

یعنی دیگر باهم به مهمانی و سینما نمی‌روم؟

در مقابل این سوالات، شاید نتوانید به تمامی‌شان صادقانه پاسخ گوید زیرا ممکن است در کودکان احساس ترس و گناه ایجاد کند. اما نکته مهم در این جا این است که چیزی را به او بگویید که در آن لحظه نیاز است بدانند. نه توضیح اضافه بدهید و نه دروغ بگویید.

در ادامه این بحث به چند روش اشاره می‌کنم که لازم است والدین آنها را بدانند تا از وارد شدن آسیب‌ها و ناکامی‌های عمیق‌تر در روح فرزندان خود جلوگیری کنند.

یک:

در مورد علت جدایی خود، باید به کودک این گونه توضیح داده شود که گاهی اوقات بزرگترها با وجود اینکه همدیگر را

دوست دارند، اما روش های متفاوتی برای زندگی کردن دارند و هر کدام از آنها ممکن است با روش دیگری مخالف باشد. پس تصمیم می گیرند به صورت جدا زندگی کنند اما این عمل به آن معنا نیست که کودک را تنها بگذارند؛

دو؛

گاهی پیش می آید که پس از طلاق، برخی از والدین سعی می کنند به صورت افراطی به فرزند خود محبت کنند و تلاش می کنند تا توجه او را به سوی خود جلب کنند. این تلاش به نوعی استرس عاطفی نادرست به فرزندان شان وارد می کند که این استرس عاطفی در واقع یک نوع فشار مضاعف را بر روح و روان آنان وارد می کند. روان شناسان معتقدند به جای ایجاد این فشارهای عاطفی مستقیم بهتر است از طریق روش های غیرمستقیم مثل ایمیل، پیامک و... با او ارتباط دورادور داشته باشند و مدتی به او فرصت دهند که به ترمیم زخم های عاطفی اش که حاصل درگیری های قبلی و طلاق است، بپردازد. با این شیوه او به سلامت عاطفی دست خواهد یافت؛

سه؛

والدین هرگز نباید کودک خود را از جزئیات احساسات خود همچون خشم، نفرت، اضطراب و درگیری هایی که با شریک زندگی شان داشته اند، مطلع کنند. هرچند بسیاری از والدین به علت وقوع طلاق، هجوم افکار و احساسات منفی و تنش هایی که به روح شان وارد شده، نیاز به یک هم صحبت دارند، ولی باید توجه داشته باشند که فرزندان شان گزینه خوبی برای شنیدن این ناراحتی ها نیستند و در صورتی که این مرزها را رعایت نکنند، در آینده باید شاهد آسیب های عمیق تری باشند؛

چهار؛

نیاز به درک شدن در کودکان و نوجوانان پس از طلاق والدین شدت می یابد و باید احساسات آنها از سوی والدین مورد توجه قرار گیرد. در این مواقع به هیچ عنوان نباید پدر و مادر که در هفته چند ساعتی با او هم صحبت هستند، از او انتقاد یا نصیحت کنند. بچه ها در این سن و در چنین موقعیت هایی به جای شنیدن نصیحت نیاز به کسی دارند که حرف های شان را بشنود. در صورتی که والدین بتوانند ارتباطی با فرزند خود برقرار کنند که احساسات خود را برایشان بازگو کند، مشکلات عاطفی او کمتر خواهد شد؛

پنج؛

ارتباط کودک با نزدیکان و دوستانش بخشی از دردها و ناراحتی هایش را کم خواهد کرد. در این ارتباط ها و دید و بازدیدها بچه ها نباید مورد سؤال و جواب قرار گیرند، زیرا باعث می شود تنش های آنها افزایش پیدا کند. به جای سؤال و جواب در مورد او و ریز شدن روی زندگی و ناراحتی هایش دامنه سؤالات را به خواسته ها، علایق و... گسترش داده و عمومی تر با او به صحبت بپردازید؛

شش؛

کودکان موجودات پاک و بخشنده ای هستند. بنابراین توصیه روان شناسان این است که به جای بروز خشم به ایجاد رابطه های مثبت با آنان بپردازید. والدین بعد از طلاق باید از فرزندان خود عذرخواهی کنند و از سوی دیگر گاه به انتقاد از خود بپردازند. این شیوه به کودک امنیت می دهد زیرا مطمئن می شود خشم و اضطرابی که والدینش درگیر آن بوده اند، هیچوقت او را درگیر نخواهد کرد و همچنین آنها متوجه اشتباهات گذشته خود هستند. این برخورد او را از خشم، نفرت، کینه، انتقام و... دور خواهد کرد؛