

## دردسرای مدیریت فرزندان بعد از جدایی والدین

طلاق علاوه بر این که فشار روانی زیادی را بر زوج ها وارد می کند برای کودکان نیز استرس زا، غم انگیز و گیج کننده است.



سلامت نیوز : طلاق علاوه بر این که فشار روانی زیادی را بر زوج ها وارد می کند برای کودکان نیز استرس زا، غم انگیز و گیج کننده است. کودکان در هر سنی که باشند به هنگام جدایی والدین از یکدیگر نمی توانند عصبانیت و خشم خود را از آن چه روی داده است، مخفی کنند. در این میان همسران هم که قصد جدایی دارند باید علاوه بر این که با مشکلات روحی و روانی ناشی از این اتفاق دست و پنجه نرم کنند، به بچه ها نیز کمک کنند تا بتوانند این شرایط را بهتر درک و سپری کنند. تلاش برای ایجاد ثبات در محیط منزل، توجه به نیازهای کودک و برخورد صحیح با واکنش های وی جزو اولین گام هاست. با این حال طلاق والدین آن چنان اتفاق بزرگی است که قطعاً زندگی کودک را تحت تاثیر قرار می دهد و او تحت هر شرایطی با تجربه تلخی در زندگی اش روبه رو می شود. آن چه پذیرش این واقعیت تلخ را برای کودک آسان تر می کند، مدیریت صحیح رویدادها از سوی والدین است. اگر چه طلاق آخرین مرحله از به بن بست رسیدن زندگی مشترک است و به عبارتی آخرین راه حل محسوب می شود، اما باز هم تعدادی از خانواده ها با آن درگیرند؛ بنابراین در این مطلب تلاش کرده ایم که به والدین برای مدیریت مشترک بچه ها پس از طلاق پیشنهادهایی ارائه دهیم. نکته این جاست که ویژگی خانواده ها، چگونگی طلاق، روحیات کودکان و هزاران موضوع دیگر، یک مورد طلاق را از هزاران مورد طلاق دیگر متفاوت می کند. بنابراین به توضیح کلیاتی در این باره می پردازیم. توجه به ملاحظات جنسی و سنی کودکان به هنگام طلاق اهمیت بسیاری دارد و والدین به هنگام طلاق باید وضعیت خود و کودک را روشن کنند. بسیاری از زوج ها به هنگام طلاق فقط به فکر گرفتن حق حضانت فرزند خود هستند و به زندگی پس از طلاق و کیفیت آن که یک بچه بدون پدر یا مادر چگونه آن را طی خواهد کرد، کمتر می اندیشند.

دکتر علیرضا شریفی یزدی جامعه شناس خانواده با بیان این مطلب به خراسان می گوید: تجربه نشان داده است والدی که فرآیند طلاق را پشت سر می گذارد معمولاً دچار بحران، مشکلات روحی، روانی و خلاء عاطفی می شود و در چنین شرایطی نمی تواند به خوبی نقش پدرانه یا مادرانه خود را ایفا کند. به همین دلیل است که کمک گرفتن از مشاور در چنین شرایطی به نفع والدین و بچه هاست. از طرفی با کمال تأسف تجربه نشان می دهد که در بیشتر موارد بچه ها وجه المنازعه اختلافات والدین می شوند یا به عنوان ابزاری برای جلوگیری از طلاق مورد استفاده قرار می گیرند و یا کینه و دشمنی و ناراحتی دوطرف از یکدیگر به شکل اغراق شده ای به کودک منتقل می شود. در چنین شرایطی والد سعی می کند عاطفه کودک را یک جا داشته باشد و تنفر و کینه به طرف مقابل را در دل کودک جا بیندازد. گاهی هم از کودک به عنوان اهرم فشار بر طرف مقابل استفاده می شود تا طرف مقابل به طلاق راضی شود. بسیاری از والدین نمی دانند که چگونگی کنار آمدن با طلاق بر زندگی کودک تاثیر می گذارد. به عبارت دیگر اگر والدین به خوبی بتوانند موقعیت و شرایط کودک را درک کنند و با تفکر و گام های حساب شده، شرایط جدید را برای وی تبیین کنند، کودک آسیب بسیار کمتری خواهد دید. کودک در بسیاری از موارد از واکنش والدین نسبت به طلاق ضربه می خورد تا خود طلاق. عضو پژوهشگاه تعلیم و تربیت با اشاره به این که پذیرش اختلافات و محبت پدر و مادری موضوع جداگانه است، تصریح می کند: زوج آگاه هرگز اختلافات خود را برای کودک به منبع نفرت از پدر و مادر تبدیل نمی کنند و اجازه می دهند کودک همچنان پدری یا مادری را که از او دور شده است دوست داشته باشد. همچنین برای ایجاد هر تغییری در زندگی کودک باید فاصله زمانی مناسبی را از وقوع طلاق تعیین کرد تا کمترین تاثیر را روی زندگی کودک بگذارد. همچنین بهتر است کسانی که کودک را دوست دارند و کودک از لحاظ عاطفی به آن ها وابسته است، در کنار کودک باشند. اگر وی با پدر است مادر بزرگ یا عمه در کنار وی باشند و اگر با مادر است، پدر بزرگ و دایی حضور داشته باشند.

چه بگوییم، چه نگوئیم

والدین به هنگام سخن گفتن از طلاق بهتر است با آمادگی هرچه بیشتر با بچه ها در این مورد روبه رو شوند. اولین نکته ای که باید در گفت و گو با کودک در نظر گرفت، گفتن حقیقت است. کودک باید بداند والدین چرا از هم جدا می شوند اما لازم نیست، توضیح مفصل و پیچیده ای بشنود. ساده و صریح بگویید: #171؛ اما دیگر نمی توانیم با هم زندگی کنیم چون حرف همدیگر را نمی فهمیم. &#171؛ به آن ها بفهمانید با این که از همسران جدا شده اید، کودک را دوست دارید. تغییرات به وجود آمده در زندگی

کودک را برایش تشریح کنید و بگویید که دوست دارید این تغییرات تا جایی که ممکن است مطابق میل او باشد. نکته این جاست که در عین صداقت، نباید انتقادگر باشید و از همسرتان انتقاد بی جا کنید. سعی کنید با وجود اختلافات جدی با همسر سابق، یک دیدگاه درباره طلاق را به کودک عرضه کنید. قبل از ایجاد هر تغییری در محل سکونت کودک آن را به اطلاع وی برسانید تا استرس کمتری داشته باشد. اجازه دهید پدر یا مادرش را با وجودی که با او زندگی نمی کند، دوست داشته باشد. کمبود این خلاء در زندگی اش به خودی خود تاثیرگذار است بنابراین مانع بروز احساسات وی نشوید.

#### ابراز احساس در کودک

کنار آمدن با احساسات کودک پس از طلاق امر بسیار خطیری است. کودک نیاز دارد بدون شنیدن سرزنش، ترس، سوءتفاهم و احساسات متناقض خود را به زبان آورد. در این موارد والدین بهتر است به جای تلاش برای تغییر احساسات در کودک، او را بپذیرند و به احساسات او هر چند تلخ و ناگوار گوش کنند. بهتر است از کودک بخواهیم احساسش را نسبت به پدر یا مادرش بگوید و به او کمک کنیم تا کلمه مورد نظرش را برای توصیف وی پیدا کند. گاهی کودک دامنه لغت بالایی ندارد و نمی تواند آن چه را که می خواهد، بگوید. ممکن است در وهله اول نتوان برای رفع اندوه، افسردگی و دلتنگی کودک کاری کرد اما بیان این احساسات و برون ریزی آن ها به حفظ سلامت روان کودک کمک شایانی می کند. گاهی کودک تصور می کند که او علت طلاق والدین است. این طرز تفکر باعث القای احساس گناه شدیدی به کودک می شود و او اعتماد به نفس، خانواده و علاقه به والدین را یک جا از دست می دهد. بنابراین او را مطمئن کنید که نقشی در جدایی از همسران نداشته است و صبوری به خرج دهید. ممکن است یک روز خیالش از این بابت راحت باشد و روز بعد دوباره نگرانی ها به سراغش بیاید. بنابراین به او کمک کنید تا خاطر جمع شود که او باعث جدایی شما نبوده است. همچنین مدیریت مشترک را که بهترین شیوه برای سرپرستی کودک است در پیش بگیرید. کودک حق دارد پس از طلاق پدر یا مادرش را ببیند و رابطه اش با پدر و مادر نباید مخدوش و پرحادثه باشد.

#### بچه ها چه می گویند

اگر نیازهای کودک را از زبان خودش بشنوید می توانید در برآورده کردن آن دقت بیشتری به خرج دهید. \* من به پدر و مادر به هر دوی آن ها، همزمان نیاز دارم. لطفاً برایم نامه بنویسید، تلفن بزنید. اگر این کارها را نکنید، احساس می کنم دیگر برای شما اهمیتی ندارم. \* لطفاً دست از دعوا کردن بردارید. درباره مسائلی که مربوط به من می شود، با هم توافق کنید وقتی به خاطر من بحث و جدل می کنید احساس گناه می کنم. \* من شما را دوست دارم. اجازه بدهید با هر دوی شما رابطه داشته باشم اگر احساس حسادت یا ناراحتی نسبت به هم دارید، به من منتقل نکنید زیرا من شما را به یک اندازه دوست دارم. \* لطفاً خودتان با هم ارتباط داشته باشید و من را واسطه پیغام رسانی به هم نکنید. \* درباره همدیگر به من بد نگویند. وقتی از هم بدگویی می کنید انگار به من می گویند من هم باید چنین کاری بکنم. توجه بیش از حد به کودکان طلاق، آسیب زاست

بی توجهی یا توجه بیش از حد به کودکی که والدینش از هم جدا شده اند به یک اندازه آسیب زاست. دکتر علیرضا شریفی یزدی جامعه شناس خانواده با بیان این مطلب به خراسان می گوید: گاهی خانواده ها واقعه تلخ طلاق را به صورت افراطی درباره کودک جبران می کنند و با توجه نشان دادن بیش از حد، فراهم آوردن امکانات، برآوردن خواسته ها و نیازهای به جا یا بی جای کودک می خواهند واقعه طلاق را به نوعی برای او جبران کنند. در صورتی که باید کودک را با شرایط و وضعیت واقعی، دلتنگی، افسردگی و ناراحتی ناشی از آن همراهی کرد نه این که توجه او را معطوف به چیز دیگری کرد.