

انتظارات کودکان طلاق/ راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی جدایی والدین

طلاق، کودکان را کاملاً گیج می‌کند، بنابراین نباید طی یک جلسه تصمیم نهایی گرفته شود چون باعث می‌شود که کودکان گیج و سردرگم شوند.



خبرگزاری- طلاق، کودکان را کاملاً گیج می‌کند، بنابراین نباید طی یک جلسه تصمیم نهایی گرفته شود چون باعث می‌شود که کودکان گیج و سردرگم شوند.

وقتی یک زوج تصمیم به طلاق می‌گیرند، یک سری مسائل و اختلاف نظرات باعث شود، که آنها یک چنین تصمیمی بگیرند. واکنش کودکان به چنین تصمیمی برمی‌گردد به رفتار والدین و تجربه کودکان. بسیاری از والدین غالباً در حضور کودکان مجادله می‌کنند در نتیجه کودکان متوجه اختلاف نظر آنها می‌شوند. برخی نیز گاهی در حضور کودکان مجادله می‌کنند و گاهی خودشان را کنترل می‌کنند و نمی‌گذارند کودکان متوجه شوند. قطع نظر از اینکه کدام روش بهتر است. زمانی که والدین تصمیم به جدایی می‌گیرند کودکان می‌بایست کاملاً از تصمیم آنان آگاهی داشته باشند.

بنابراین در زمان مقتضی می‌بایست پدر و مادر هر دو بنشینند و با فرزندان صحبت کنند و به سوالات آنها پاسخ دهند. اگر این روش را به کار گیرند. باعث می‌شود که هیچ یک از والدین تقصیر را به گردن دیگری نیندازد. برای این کار به نکات زیر توجه کنید:

1. زمانی را اختصاص دهید که همه اعضای خانواده همدیگر را ملاقات کنند.

2. موقعی که می‌خواهید چیزی به کودکان بگویید زمان مناسبی را انتخاب کنید.

3. خونسردی خود را حفظ کنید.

4. برای ملاقات بعدی از قبل برنامه ریزی کنید.

به خاطر داشته باشید که طلاق، کودکان را کاملاً گیج می‌کند، بنابراین طی یک جلسه تصمیم نهایی خود را نگویید چون باعث می‌شود که کودکان گیج و سردرگم شوند.

می‌بایست به آنها اطمینان دهید که احتیاجات ضروری آنها (از قبیل آماده کردن صبحانه، کمک و رسیدگی در انجام تکالیف و خواباندن آنها) برآورده خواهد شد و همین طور در صورت امکان ارتباط کودکان با پدر و مادر هر دو ادامه خواهد داشت. زمانی که کودکان با یک سری تغییرات مواجه می‌شوند دوست دارند بدانند که چه چیزهایی مثل قبل خواهد بود. والدین می‌توانند از طریق رفتار و صحبت هایشان به فرزندانشان دیگر می‌دهند که همیشه و در هر شرایطی آنها را دوست خواهند داشت. والدین می‌بایست به فرزندانشان متذکر شوند که زمانی که آنها از یکدیگر جدا شوند و دیگر هیچ امیدی به زندگی مشترک نداشته باشند که روزی مثل قبل همه باهم زندگی کنند، زیرا رویای بازگشت والدین در کودکان همیشگی خواهد بود. بیشتر کودکان فکر می‌کنند که به خاطر اشتباهات آنها و یا به خاطر اینکه نمره درسی آنها پایین بوده پدر و مادرشان از یکدیگر جدا شده اند آنها ممکن است که از این جدایی احساس گناه نمایند. بنابراین باید با آنها صحبت کنید و به آنها اجازه دهید تا درباره طلاق و تغییراتی که بوجود خواهد آمد فکر کنند و در ملاقات جدی به سوالات جدیدشان جواب های منطقی بدهید.

کودکان دوست دارند بدانند که والدینشان از تاثیر طلاق بر زندگی آنها مطلع هستند. به درد و دل آنها گوش دهید و به آنها نشان دهید که شما هم نگران و دلوایس آنها هستید. نمی‌توانید احساسی که فرزندتان دارد را تغییر دهید اما بهتر است که به آنها نشان دهید آنها را درک می‌کنید، مثلاً اگر یک روز نمی‌تواند پدرش را ببیند و عصبانی هست به آنها بگویید «می‌دانم که خیلی ناراحت و عصبانی هستی که نمی‌توانی امروز پدرت را ببینی».

حرف کودکان طلاق

* پدر و مادر، من از شما انتظار دارم که حتی اگر با من زندگی نمی‌کنید ارتباط خودتان را با من قطع نکنید مثلاً برایم نامه بنویسید و به من تلفن بزنید و نسبت به تفریحاتم و کارهایی که انجام می‌دهم اهمیت قائل شوید. در غیر این صورت احساس پوچی و بی‌کسی می‌کنم.

* دست از جنگ و دعوا بکشید و برای رقابت با یکدیگر آنقدر سخت کار نکنید. لطفاً سعی کنید راجع به موضوعاتی که مربوط به من می‌شود با هم توافق کنید. زمانی که با یکدیگر بر سر من دعوا می‌کنید فکر می‌کنم که یک کار اشتباهی کرده ام و من مقصر هستم.

* من هر دو شما را دوست دارم و می‌خواهم که از لحظاتی که با شما هستم لذت ببرم پس مرا در آن لحظات حمایت کنید. زمانی که

کنار هر کدام از شما هستم بدی یکدیگر را نگویید در این صورت مرا مجبور می کنید که طرف یکی از شما را بگیرم.

لطفا حرف هایتان را خودتان به یکدیگر بگویید من را واسطه قرار ندهید که پیغامهای شما را برسانم. وقتی که از یکدیگر جلوی من صحبت می کنید یا فقط خوبی های یکدیگر را بگویید یا اینکه اصلا راجع به هم صحبت نکنید، اگر این گونه رفتار نکنید فکر می کنم که انتظار دارید طرف یکی از شما را بگیرم.

فراموش نکنید که من به هر دو شما احتیاج دارم و روی هر دو شما حساب می کنم، به من یاد دهید که چه چیزهایی مهم هستند و همین طور زمانی که با مشکلی مواجه می شوم به من کمک کنید.

توصیه هایی به والدین

1. هنگام توضیح دلیل برای جدایی از علل اغواگرانه به کودکان خودداری کنید، مثلا پدرتان به دلیل اعتیاد یا ... ما را ترک کرد.
2. تصویر یکدیگر را در برابر هم خراب نکنید.
3. اجازه دهید کودک خودش تصمیم به ماندن در کنار شما بگیرد! مثلا آخر هفته با پدر باشد یا مادر.
4. کودک طلاق در معرض محدودیت هایی قرار می گیرد مثلا فقدان یک والد، پدربزرگ و مادربزرگ، دوستان همسایه و غیره و تلاش نمایید این محدودیت ها را به حداقل برسد.
5. گاهی کودک طلاق احساس ترک شدن و طرد شدن می کند در این مورد احساس اطمینان به کودکانتان بدهید.
6. بهتر است یکی از مسئولین مدرسه یا مهدکودک را که اعتماد بیشتری به وی دارید، مطلع سازید.