

نکته های نوروزی برای والدین طلاق گرفته

اصولا تعطیلات به خصوص تعطیلات عید نوروز به عنوان یک زمان خاص در سال برای خانواده ها در نظر گرفته می شود که می توانند با هم باشند.



اصولا تعطیلات به خصوص تعطیلات عید نوروز به عنوان یک زمان خاص در سال برای خانواده ها در نظر گرفته می شود که می توانند با هم باشند. هر چند، موقعی که طلاق در خانواده ای اتفاق افتاده باشد، بسیاری از والدین و بچه های این خانواده ها در خودشان احساس آشفتگی، ناامیدی، تعارض و ناکامی می یابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی؛ در این زمان از سال مهم است که به یاد داشته باشید این موقعیت استرس زا نیست و زمانی است که والدین قادرند در وهله اول به نیازهای کودکانشان رسیدگی کنند. در زیر چند شاخص ارائه شده است که با کمک آنها جشن سال نو می تواند برای شما و بچه هایتان کمتر استرس زا باشد.

1- درک کنید که نیاز به انطباق با انتظارات تان دارید

تلاش کنید بر نیازهای بچه هایتان تمرکز کنید و متوجه باشید که چگونه تصمیمات تان در مورد تعطیلات به طور مستقیم بر آنها تاثیر می گذارد. به آنچه آنها تمایل دارند فکر کنید و اینکه چه چیزهایی برای آنها در این روزها مهمتر هستند.

2- برنامه های تان در مورد تعطیلات را به بچه ها اطلاع دهید

بچه ها نیاز دارند بدانند در تعطیلات کجا می روند و با چه کسی. از کودکان برای داشتن ارتباط با والد دیگر و اعضای فامیل در طی این زمان خاص حمایت کنید.

3- از بحث کردن در مورد اینکه بچه ها تعطیلاتشان را در کجا بگذرانند پرهیز کنید

به خاطر داشته باشید آنچه برای بچه ها مهم است این نیست که آنها با چه کسی روزهای عیدشان را سپری می کنند، برای آنها مهم است که والدین شان در مورد اینکه چه کسی با او در تعطیلات باشد با هم جنگ نکنند. در حالی که تقسیم روزهای عید برای والدین جدا شده چالش برانگیز است اما به خاطر بچه ها، با هم دعوا نکنید و سعی کنید تنش های تان را به حداقل برسانید.

4- اگر می خواهید با فرزندتان به مسافرت بروید، به والد دیگر اطلاع دهید

اگر می خواهید همراه با فرزندتان به سفر بروید به والد دیگر اطلاع دهید. به او جزییات سفرتان را بگویید که چه موقع و کجا می روید و نیز اینکه چگونه او می تواند با فرزندش در تماس باشد.

5- به بچه تان کمک کنید هدایایی را برای والد دیگر بخرد یا بسازد.

بچه ها نیاز دارند که در این روزها شادی هدیه دادن را تجربه کنند. با کمک به او برای خریدن یا ساختن یک هدیه برای والد دیگر به فرزندتان پیام می دهید که شا حامی رابطه اش با والد دیگر هستید.

6- 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 روش های متفاوتی امکان برگزاری جشن سال نو را داشته باشد. ممکن است تمیال داشته باشید که با فرزندتان در مورد مراسم سال نو در سال های قبل صحبت کنید و از او بخواهید که فکر کند تا روش هایی را برای نو

شدن شیوه های برگزاری این جشن در نظر گیرد. می توانید روش های قدیمی و نو را با هم ترکیب کنید.

7- تلاش نکنید در طول تعطیلات احساس گناه داشته باشید

اغلب والدین طلاق گرفته در مورد اینکه طلاق چقدر برای بچه هایشان سخت است احساس گناه می کنند. گاهی اوقات ما به این احساس گناه با افراط در بخشش کودکانمان و نادیده گرفتن رفتارهای منفی او در طول تعطیلات واکنش نشان می دهیم.

8- با همسر سابقتان رقابت نکنید

از افتادن در رقابت با همسر سابقتان در دادن هدیه به فرزندان یا خرید هدایایی که می دانید 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.

9- تلاش کنید شوخ طبع و انعطاف پذیر باشید

گاهی اوقات نیاز است که برای وفق یافتن با نیازهای فرزندان در برنامه هایتان برای تعطیلات سال نو تجدید نظر کنید یا آن را تغییر دهید. موقعی که با یک تصمیم در مورد تغییر برنامه ها مواجه می شوید ممکن است این سوال کمک تان کند که از خود بپرسید چه چیزی این سال را با تعطیلات سال های گذشته متفاوت کرده است؟

10- زمان هایی که فرزندان با همسر سابقتان است از زمان تان به صورت مثبت استفاده کنید

صرف روزهای تعطیلات سال نو بدون حضور فرزندان واقعا سخت است. برای اینکه سختی این روزها را کم کنید با دوستان نزدیکتان و اعضای خانواده تان برنامه هایی را ترتیب دهید یا از این زمان برای انجام کاری ویژه برای خودتان استفاده کنید.