

## چه کنیم تا کودکان طلاق آسیب کمتری ببینند؟

متأسفانه طلاق علاوه بر آنکه فشار روانی بسیاری را روی هر یک از زوج‌های درگیر در این مسئله وارد می‌سازد زندگی کودکان آنان را نیز به شدت متاثر می‌سازد.



متأسفانه طلاق علاوه بر آنکه فشار روانی بسیاری را روی هر یک از زوج‌های درگیر در این مسئله وارد می‌سازد زندگی کودکان آنان را نیز به شدت متاثر می‌سازد.

به گزارش سلامت نیوز، زهرا حسین‌زاده ملکی، روان‌شناس در روزنامه خراسان نوشت: شرایط ایده آل آن است که والدین قبل از اقدام به جدایی، تمامی تلاش خود را برای حفظ زندگی خانوادگی‌شان به کار ببرند؛ با این حال، چنانچه این مسئله اتفاق افتاد بهتر است که والدین تمهیدات لازم برای جلوگیری از آسیب به فرزندان خانواده را مد نظر قرار دهند. در ادامه به صورت خلاصه به نکاتی که در این زمینه حائز اهمیت است اشاره می‌شود:

آسیب‌هایی که کودکان پس از طلاق تجربه می‌کنند

- \* احساس ناامنی
- \* ترس از ترک شدن
- \* اضطراب شدید
- \* وابستگی شدید
- \* بهت، تأسف، کندی و افسردگی
- \* رفتارهای پرخطر، بی‌بند و باری و...
- \* ناتوانی در برقراری روابط صمیمانه و پایدار با دیگران
- \* پرخاشگری، انزوا و افت تحصیلی

چه کنیم تا کودکان طلاق آسیب کمتری ببینند؟

۱ - حقیقت را صادقانه به او بگویید:

بیان صادقانه حقیقت، یکی از مهم‌ترین نکاتی است که می‌تواند در سازگاری بهتر کودک با این موقعیت جدید و تأسف برانگیز کمک کننده باشد. البته نیازی نیست که تمامی ماجرای پیچیده و دلایل جدایی را همراه جزئیات کامل برای کودک شرح دهید. با این حال مثلاً می‌توانید به زبان ساده و روشن به او بگویید: «ما نمی‌توانستیم همدیگر را آن طور که مناسب بود درک کنیم». همچنین لازم است که به او اطمینان بدهید هر دو والد کودک را دوست دارند و این مسئله باعث خدشه دار شدن روابط والد فرزندی نخواهد شد. البته باید این مسئله را در عمل نیز نشان دهید. همچنین در صورت لزوم به او توضیح دهید که جدایی والدین به خاطر کارهایی که کودک انجام داده است نیست و او هیچ تقصیری در پیش آمدن این مسئله ندارد. گه‌گاه درباره احساسات خودتان نیز با کودک گفت‌وگو کنید تا او نیز راحت‌تر بتواند احساساتش را بازگو کند.

۲ - به احساسات کودک گوش فرا دهید:

در این برهه از زمان فرزند شما نیاز دارد تا برای درک بهتر موقعیت احساسات خود را بیان کند. بنابراین، باید بدون پرخاشگری، سرزنش و مورد غفلت قرار گرفتن افکار و احساسات خود را به زبان آورد. بیان این احساسات به برون ریزی غم‌ها و نگرانی‌های کودک منجر می‌شود؛ بنابراین در بهزیستی روان‌شناختی کودک اهمیت بسزایی دارد. علاوه بر این، ممکن است کودک هیچ سوالی نپرسد و روز دیگر دوباره سوالاتی را که بارها پرسیده است تکرار کند. در این مواقع توجه به کودک و ارائه پاسخ صحیح بسیار ضروری است.

۳ - در ارائه توجه به کودک تعادل لازم را برقرار سازید:

گاهی والدین برای جبران مدت زمانی که با کودک سپری نکرده‌اند و یا برای آنکه والد دیگر را پیش کودک تحقیر کنند به صورت افراطی به او محبت می‌کنند. این مسئله باعث می‌شود کودک نتواند به خوبی با موقعیت سازگار شود همچنین این شیوه باعث

می‌شود تا تحول طبیعی کودک با مشکلات عدیده‌ای رو به رو شود. علاوه بر این کودک ممکن است در مقابل این محبت افراطی جبهه بگیرد و آن را نوعی ظاهرسازی از سوی والدین برداشت کند. با این حال، هنگامی که با کودک در ارتباط هستید به نیازهای عاطفی او توجه نشان دهید و او را از محبت خود محروم نسازید. همچنین در مواقع لازم از در آغوش گرفتن و نوازش کودک دریغ نکنید. با این حال در ارائه محبت به کودک ثبات داشته باشید نه آنکه یک روز او را غرق در عطوفت خود کنید و روز دیگر بی‌توجهی نشان دهید.

#### ۴ - صبور باشید:

معمولاً هر یک از زوجین به شدت از وقوع طلاق متأثر و ناراحت هستند. آن‌ها خسته، آسیب دیده و افسرده‌اند همچنین باید با مسائل عاطفی، مالی و اجتماعی ناشی از طلاق مواجه شوند. به همین دلیل شاید برای توجه به کودک توانمندی و انرژی لازم را نداشته باشند. از این رو والدین باید تلاش خود را به کار برند تا با وجود تمامی این مشکلات کودک را فراموش نکنند و نیازهای عاطفی و روان‌شناختی او را نیز مورد توجه قرار دهند. هر چند که این امر مستلزم شکیبایی و آینده‌نگری والدین است. یکی از توصیه‌هایی که در این زمینه به والدین می‌شود آن است که به جای پرخاشگری، افسردگی، سردرگمی و یا بدگویی از والد دیگر، از مشاوره حضوری با یک روان‌شناس یا مشاور خانواده استفاده کنید.