

کودکان و اضطراب ناشی از جدایی والدین



تداوم بخشید. اما زمانی که دعوای و مشاجرات والدین بالا می‌گیرد و به یکدیگر توهین می‌کنند و هیچ راه حلی برای سازش و آشتی به جا نمی‌گذارند، کودکان نیز واکنش‌های هیجانی متفاوتی - با توجه به سن و میزان درک و آگاهی‌شان - از خود بروز می‌دهند.

بدیهی است یکی از عواملی که سبب بروز ترس و اضطراب در بچه‌ها می‌شود، ایجاد تنش و فشار روانی در محیط زندگی است. کودکان مشوش و پریشان همواره به فکر چگونگی رفع مسائل و مشکلات هیجانی - عاطفی خودند.

اغلب کودکان خردسال (۷-۳ سال)، به دلیل عدم درک

گاهی پیش می‌آید که زن و شوهر بر سر مسائل گوناگون دچار اختلاف سلیقه می‌شوند و با هم به بحث و گفت‌وگو می‌پردازند؛ که البته امری طبیعی و ناشی از تغییر و تحولات زندگی است. اما در جوامعی که میزان طلاق و جدایی زن و شوهر بالاست، کودکان همواره در این نگرانی به سر می‌برند که مبادا با یک بگو مگو یا اختلاف ساده، کانون گرم خانوادگی‌شان را از دست بدهند.

لازم است یادآور شویم زمانی که کودک شاهد گفت‌وگوها و بحث‌های بین پدر و مادر خود است، درمی‌یابد که به رغم داشتن اختلاف عقیده، باز هم می‌توان با علاقه و تفاهم، همدیگر و البته کودک را دوست داشت و به زندگی مشترک



حتی اگر پدر و مادر تصور کنند که با بهترین شیوه ممکن
و با آرامش و متانت کامل رفتار کرده‌اند،

باز هم تجسم این که والدین همدیگر را دوست ندارند و قصد جدایی دارند،
برای کودک دلهره آور و ترسناک است.



کودکان دبستانی (۱۲ - ۸ سال) نیز اغلب اضطراب ناشی از مشاجرات والدین خود را به صورت عدم تمرکز^۴ در انجام تکالیف مدرسه، افت تحصیلی^۵ و کارهای کلاسی نشان می‌دهند. و سرانجام نوجوانان ۱۳ ساله به بالا تمایل دارند از یکی از والدین خود طرفداری و حمایت کنند. (کندل، ۲۰۰۰)

مشاجره دائمی والدین برای این گروه از کودکان موجب عدم اعتماد نسبت به جنس مخالف می‌شود و آن‌ها را درگیر داستان‌های عاطفی زود هنگام می‌کند. این گروه به تصور آن که والدیشان آن قدر درگیر مسائل خودشان‌اند که وقتی برای آن‌ها ندارند، هیچ‌گاه با پدر و مادرشان به صحبت و گفت‌وگو صمیمانه نمی‌پردازند. از طرف دیگر، زمانی که زن و شوهر علاقه چندانی به یکدیگر ندارند، یا جدای از هم زندگی می‌کنند، ممکن است کودک تصور کند:

- علت اصلی این جدایی اوست و خود را مسئول این واقعه بداند.
- از جانب دو طرف (پدر و مادر)، طرد خواهد شد و هیچ کدام او را نزد خود نگه نخواهند داشت.
- امنیت او به طور جدی به خطر می‌افتد و نه تنها خانواده‌اش را، بلکه دنیای شیرین آرزوهایش را نیز از دست خواهد داد.
- خشم و عصبانیت پدر و مادرش همیشگی است و آن را درونی می‌سازد.

دوران عدم تفاهم و مشاجره و سپس طلاق و جدایی برای کودک، دوران سخت و ناگواری است. حتی اگر پدر و مادر تصور کنند که با بهترین شیوه ممکن و با آرامش و متانت کامل رفتار کرده‌اند، باز هم تجسم این که والدین

صحیح از موضوع مزبور نسبت والدیشان، صرفاً احساسات تند آن‌ها را می‌بینند و با بیروزی رفتارهای پرخاشگرانه و صمیمانه درصدد مقابله با شرایط موجود بر می‌آیند. این گروه از کودکان ممکن است دچار کابوس‌های شبانه، شب‌ادراری‌های مکرر،^۲ لکنت زبان، تکلم‌های کودکانه یا سایر اختلالات هیجانی شوند. از طرف دیگر، ممکن است تصور کنند که عامل اصلی اختلاف، آن‌ها هستند و دچار احساس گناه^۳ شوند و فکر کنند اگر رفتار دیگری داشته باشند می‌توانند دعوای موجود را خاتمه دهند.



والدین باید این اطمینان را

در فرزندان خود

به وجود آورند که

همیشه بچه‌ها را دوست دارند

و ذره‌ای از علاقه و

محبت والد - فرزندی

بین آن‌ها

کم نخواهد شد.

همدیگر را دوست ندارند و قصد جدایی دارند، برای کودک دلهره آور و ترسناک است. ریشه اضطراب‌های دوران کودکی یا نوجوانی در سه عامل اصلی نهفته است: احساس گناه، تنش و نگرانی. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها نیز چنان محیط متشنجی برای بچه‌های خود فراهم می‌کنند که دنیای کودکی آن‌ها را که باید سرشار از نشاط و سرزندگی باشد، تبدیل به محیطی اضطراب آور و هول‌انگیز می‌کنند. از آن جا که کودکان برای ارضای نیازهای اولیه خود شدیداً به پدر و مادرشان وابسته‌اند و امنیت و آرامش خود را در گرو حمایت آنان می‌بینند، لذا با کم‌ترین بی‌توجهی و نادیده انگاشته شدن از سوی آن‌ها، مضطرب و پریشان می‌شوند و می‌ترسند.

زمانی که زن و شوهر از هم جدا می‌شوند، فرزند پسری که از پدر خود جدا می‌شود، یا دختری که از مادر خود جدا می‌شود، بیش‌تر از کودکانی که پس از طلاق با پدر و مادر همجنس خود زندگی می‌کنند، رنج می‌برد. به عنوان نمونه، پسری که از داشتن پدر محروم است، در حقیقت الگوی همانندسازی خود را از دست می‌دهد و نمی‌تواند نقش «مرد آینده» را به خوبی ایفا کند، یا دختری که از داشتن مادر محروم است، نمی‌تواند احساسات و عواطف مادرانه خود را بشناسد و پرورش دهد و همین امر موجب بروز تنش و اضطراب ناشی از جدایی والدین می‌شود.

میزان اضطراب کودک از جدایی والدینش به عوامل مختلف بستگی دارد؛ از جمله: سن کودک، جنس کودک، میزان روابط خانوادگی، شرایطی که منجر به طلاق می‌شود و

حمایتی که کودک از سوی سایر اعضای خانواده دریافت می‌دارد.

کودکانی که با تغییرات ناشی از طلاق و جدایی پدر و مادرشان روبه رو می‌شوند، می‌خواهند بدانند در شرایط جدید به چه کسانی یا حتی به چه چیزهایی می‌توانند تکیه کنند. بنابراین، اگر والدی که مسئولیت نگه‌داری بچه‌ها را به عهده گرفته است بتواند برنامه و قوانین ثابتی مقرر کند، کمک مؤثری برای بهبود اوضاع و کاهش نگرانی و تشویش بچه‌ها انجام داده است.

طبیعی است که گسستگی و جدایی در پیوند خانواده، در هر حال آسیب و ضربه‌ای برای کودک محسوب می‌شود. هر کودکی اگر درگیر منازعات و اختلافات بین پدر و مادرش باشد، مسلماً پس از مدتی دچار اضطراب و درماندگی خواهد شد. کودکان تا ۲ سالگی، معمولاً علائم بیش‌تری از عصبانیت، افسردگی^۷ و انزواطلبی^۸ از خود نشان می‌دهند. در شرایطی که پدر و مادر تصمیم به جدایی می‌گیرند، ممکن است:

- ۱- از فرزندشان بپرسند: «دوست داری با کدام یک از ما زندگی کنی؟»
- ۲- از فرزندشان به عنوان وسیله‌ای برای آشتی و تخفیف و خامت شرایط استفاده کنند.
- ۳- از فرزندشان بپرسند: «به نظر تو حق با کیست؟ و کدام یک اشتباه می‌کند؟»
- ۴- فرزندشان را تا مدت‌ها مورد سرزنش و نکوهش قرار دهند.
- ۵- ...

گاهی منازعات و اختلافات بزرگ سالان ممکن است کودک را به این فکر وادارد که:

- پیوند بین پدر و مادر گسسته شده است و وظیفه‌شناسی حکم می‌کند که او اسرار هر یک را از دیگری مخفی کند.
 - او لیاقت پدر و مادری مهربان و دلسوز را در کنار هم نداشته است و نباید هر دوی آن‌ها را به یک میزان دوست داشته باشد.
 - اگر با یکی از والدین خود روابط صمیمانه‌تری داشته باشد، از سوی دیگری طرد خواهد شد.
- گذشته از تمامی مشکلات و مسائلی که زن و شوهر درباره‌ی جدایی از یکدیگر دارند، می‌توانند با متانت، خویش‌داری^۹ و صداقت و البته با توجه به چند نکته‌ی اساسی زیر، پذیرش این موضوع را برای فرزندانشان هر چه راحت‌تر کنند و اضطراب جدایی از کانون گرم خانواده را برای آن‌ها به حداقل برسانند:
- ۱- زن و شوهر می‌توانند با فرزندانشان به صحبت بنشینند و با آرامش، توضیحات قابل فهمی به آن‌ها بدهند. والدین باید این اطمینان را در فرزندانشان خود به وجود آورند که

همیشه بچه‌ها را دوست دارند و ذره‌ای از علاقه و محبت والد - فرزندی بین آن‌ها کم نخواهد شد. به طور حتم کودکان هم سوالاتی را که ذهنشان را به خود مشغول داشته است، خواهند پرسید. برای مثال: «بعد از جدایی با ما چه کار خواهید کرد؟ چه موقع می‌توانیم همدیگر را ببینیم؟ به دوستانم چه بگویم؟...»

بعضی از کودکان احساسات خود را درک می‌کنند و می‌توانند در قالب کلمات آن‌ها را بیان کنند. این گروه به جای هر گونه واکنش شدید هیجانی مثل: عصبانیت، قهر و کج خلقی قادرند با صحبت و گفت و گو مسائل و مشکلات خود را به زبان آورند. گروه دیگر ترس ناشی از جدایی والدینشان را درونی می‌سازند و به صورت انزواطلبی، خشونت و افسردگی بروز می‌دهند. برای مثال، یک کودک دبستانی ممکن است دچار افت تحصیلی یا فقدان انگیزه برای ادامه‌ی درس خواندن شود. در صورتی که کودک خردسال ممکن است رنج از دست دادن خانواده‌اش را در انواع بازی‌ها و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد، متجلی سازد.

۲- اگر زن و شوهر قصد جدایی از یکدیگر را دارند، هیچ‌گاه نباید با بددهنی و گفتن کلمات و جملات اهانت‌آمیز، احساسات و هیجانات منفی خود را بروز دهند، زیرا فرزندانشان ممکن است تصور کنند که: «اگر بابا و مامان آن قدر بد هستند، پس من باید چه کار کنم؟... حتماً من هم به عنوان فرزند آن‌ها «بد هستم»»

زن و شوهر باید سعی کنند با رفتار درست و مناسب یک پدر و مادر آگاه و دلسوز نگرانی بچه‌ها را به حداقل برسانند و به راه‌هایی بیندیشند که پیامدهای منفی این اختلاف و جدایی را هر چه کم‌تر کنند. کودکان دو «والد» دارند و هرگز به سود آن‌ها نیست که از یکی متنفر باشند. خوب است آن‌ها را در جنگ و ستیز خود وارد نکنید، مگر آن که هدف شما ایجاد «احساس گناه»، اضطراب و نگرانی در بچه‌ها باشد. این موضوع بدان مفهوم است که کودکان احساس امنیت، راحتی و ثبات خود را هر چه کم‌تر از دست دهند و نسبت به دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، بی‌اعتماد و واژه نشوند.

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که اگر والدین قبل از جدایی، مشاجرات کم‌تری داشته باشند و مراعات احترام نسبت به یکدیگر را بکنند، ناراحتی و مشکلات بچه‌ها در درازمدت کم‌تر خواهد بود. هم چنین اگر زن و شوهر بتوانند



به عبارت ساده‌تر، کودک نباید خود را مسئول این اختلاف بدانند.

۶- چنان‌چه زن و شوهر قصد داشته باشند پس از جدایی و طلاق با فرد دیگری ازدواج کنند، نباید خاطرات پدر یا مادر اصلی کودک را در ذهنش از بین ببرند یا مخدوش سازند؛ زیرا خاطرات و سرگذشت کودک به خود او تعلق دارد و نباید هستی و وجود واقعی کودک را نادیده گرفت. علاوه بر آن، کودک می‌تواند با فرد جدیدی که نقش مادر یا پدر جدید او را ایفا می‌کند، ارتباط خوب و شایسته‌ای برقرار کند و نسبت به آن‌ها حق شناس و بردبار باشد.

۷- حتی پس از جدایی و از هم گسستن زن و شوهر، کودک حق دارد که همچون گذشته به دیدن عمه‌ها، خاله‌ها، دایی‌ها، عموها، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های خود برود و از دیدن آن‌ها بهره‌مند شود. جدایی پدر و مادر نباید دلیلی برای قطع رابطه کودک با اقوام و نزدیکانش باشد، شاید که او بتواند از این رهگذر مفری برای کاهش اضطرابش بیابد. (ایوانز، ۲۰۰۱)

منابع:

- سلحشور، ماندانا: ترس‌های کودکان، انتشارات واژه آرا، تهران ۱۳۸۰.
- KENDALL, PHILIP C. , CHILDHOOD DISORDERS PSYCHOLOGY, PRESS LTD. PUBLISHER, U.K. 2000.
- RUSSELL, EVANS, HELPING CHILDREN TO OVERCOME FEAR, HAWTHORN PRESS PUB. 2001.

بر سرمسائلی مثل تربیت و انضباط کودکان پس از طلاق؛ مثل دیدارهای منظم هفتگی یا ارتباط بین فامیل و دوستان مشترک، با هم به توافق برسند، موجب سازگاری بهتر بچه‌ها با شرایط جدید می‌شوند. حتی اگر بتوانند پس از جدایی والدینشان، در همان خانه و همان مدرسه باشند، اضطراب و فشار روانی کم‌تری متحمل خواهند شد.

۳- زمانی که با همسرتان اختلاف دارید، هیچ‌گاه سعی نکنید از فرزندان‌تان به عنوان پیام‌آور یا رابط استفاده کنید؛ زیرا یک کودک هیچ لزومی ندارد که شاهد بحث‌ها و نزاع‌های بین پدر و مادرش باشد یا اسرار یکی را برای دیگری ببرد. جدا زندگی کردن والدین یا طلاق آن‌ها نباید کودکان را وادار به انتخاب و ارجح دانستن یکی بر دیگری کند. کودک باید بتواند در عین آن که با پدر یا مادر خود زندگی می‌کند، دیگری را هم دوست داشته باشد و به او احترام بگذارد.

۴- زمانی که تنها با همسر خود اختلاف دارید، سعی کنید فعالیت‌ها و برنامه‌های مشترک خودتان، مثل غذا خوردن و دیدن و بازدیدهای خانوادگی را ادامه دهید و کم‌ترین تغییری در زندگی کودک به وجود نیاورید. این امر سبب می‌شود که کودک احساس کند به رغم اختلاف و مشاجره موجود باز هم می‌تواند حمایت والدینش را به همراه داشته باشد.

۵- با کودکان صادق و رو راست باشید. این نکته را به کودک خاطر نشان کنید که به رغم احترامی که برای او قائل‌اید، ولی هیچ‌گونه دخالتی در تصمیم‌گیری شما ندارد.