

# خسته دلی و تیره روزی بچه‌های طلاق



## چگونه با کودک از جدایی سخن بگوییم؟

زمانی که از جدایی میان خود و همسر تان مطمئن شدید، با کودک تان درباره‌ی این تصمیم، صحبت کنید. هنگام طرح این موضوع، پدر و مادر باید هر دو حضور داشته باشند. اگر به‌خوبی از عهده‌ی آن برآید، می‌توانید فرزندان را یاری کنید تا دردناکی ماجرا را کمتر حس کند.

بچه‌ها به‌طور معمول، خود را به‌سبب شکست و گسست ازدواج پدر و مادرشان، ملامت می‌نمایند؛ در حالی که لازم است مدام به آنان یادآور شویم که در این میان، تقصیری متوجه آنان نیست.

در پاسخ به پرسش‌های مربوط به طلاق، باید به بچه‌ها اطلاعات کامل داد تا آماده‌ی رویارویی با دگرگونی‌ها و تغییرهای آینده‌ی زندگی خویش گردند. نگرانی بسیاری از بچه‌ها، این است که طلاق در زندگی آنان چه اثرهایی خواهد گذاشت: «با چه کسی زندگی خواهیم کرد؟»، «آیا مرا به جای دیگری می‌برند؟»، «آیا به‌مدرسه‌ی جدید خواهیم رفت؟» «آیا باز دوستانم را خواهیم دید؟» و...

## کاهش فشار روانی (استرس) کودک

فرزندان و پدر و مادر از نبود خانواده‌ای که به‌آن امیدوار بودند، غصه می‌خورند و به‌خصوص بچه‌ها بابت عدم حضور پدر و یا مادر، اندوهگین هستند. از همین‌روست که عده‌ای از ایشان حتی بعد از اعلام حتمی بودن طلاق، هنوز امیدوار هستند که روزی پدر و مادر با هم آشتی می‌کنند. جهت کاهش فشار روحی ناشی از تغییرهای طلاق، می‌توان شیوه‌های زیر را به کار برد:

## کودک را به گفت‌وگو فرا خوانید

- لازم است بچه‌ها بدانند که احساس‌های آنان از دید پدر و مادرشان اهمیت داشته و جدی گرفته خواهد شد.  
- آنان را راهنمایی کنید که احساس‌های خویش را بیان کنند.  
- امکان دارد رفتار بچه‌ها، شما را از احساس‌های اندوه یا خشم آنان باخبر گرداند. بگذارید آنان احساس‌های خود را بر زبان جاری سازند؛ شنونده‌ی خوبی باشید؛ حتی اگر شنیدنش برای تان دشوار باشد.

## احساس‌های آنان را مجاز شمارید

گفته‌ای مانند «عجیب نیست که غصه‌داری» به بچه‌ها هشدار می‌دهد که احساس‌های‌شان موجه است. آن‌چه اهمیت دارد، این است که پیش از پیشنهاد شیوه‌هایی جهت بهبود وضع، آنان را ترغیب کرده تا هر چه در دل دارند، فراموش نکنند.

## پشتیبانی کنید

از کودک بپرسید: «به‌نظر شما چه عاملی به تو کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشی؟» ممکن است نتواند چیزی را نام ببرد، اما شما می‌توانید چند مورد به او پیشنهاد کنید: لحظه‌ای کنار هم بنشینید، راه بروید و... امکان دارد بچه‌های خردسال‌تر از پیشنهاد تلفن کردن به پدر یا کشیدن تصویر و اهدای آن به مادر در ساعت‌های پایانی روز که به

طلاق نه‌تنها برای پدر و مادر، تنش‌زا است، بلکه کودکان را نیز به فشار روحی می‌کشانند. هر چند واکنش‌های عاطفی بچه‌ها در زمان جدایی پدر و مادر، به‌طور معمول به‌سختی‌شان بستگی دارد، اما بسیاری از آنان با احساس‌هایی هم‌چون اندوهگینی، خشم و دلواپسی دست به‌گریبان می‌شوند. خوشبختانه می‌توان فشار روانی ناشی از این وضع را به کمترین حد رساند و واکنشی آشکارا و صادقانه در برابر نگرانی‌های کودکان نشان داد تا به‌این‌ترتیب، بتوانیم او را در این عهد طاقت‌فرسا یاری کنیم.

دیدارش می‌آید، استقبال کنند.

### واکنش در مقابل فشار روحی

در زیر نشانه‌هایی را آورده‌ایم که نمایش‌گر فشار روانی در مرحله‌های گوناگون است:

### بچه‌های شیرخواره و نوپاها

چنین کودکانی نیاز به سازگاری و روزمرگی دارند و آشنایی، تسلی‌بخش آنان است. احتمال دارد برنامه‌های پیش‌بینی‌نشده، دگرگونی‌های متعدد یا جدایی‌های ناگهانی، پریشان‌خاطرشان کند.

کودکان شیرخوار و نوپا در مواجهه با جدایی، حساس هستند. امکان دارد نشانه‌های ناشی از اضطراب جدایی به صورت عزلت‌گزینی، غم‌باری یا رفتار همراه با چسبندگی جلوه‌گر شوند.

### کودکان پیش‌دبستانی یا کودکستانی

بچه‌ها در این سن و سال، به مراقبت مداوم احتیاج دارند؛ ولی از آن جایی که حافظه‌ی درازمدت و مهارت‌های زبانی‌شان گسترش می‌یابد، بیشتر متکی به خود می‌شوند.

نشانه‌های هشدار دهنده برای این گروه سنی عبارتند از: نگرانی‌های بی‌بازی و باخاطر جدایی و بازگشت به عادت‌های پیشین مانند مکیدن انگشت، شب‌ادراری و بدخوابی‌های شبانه‌گویی.

### کودکان ۶ تا ۸ ساله

کودکان ۶ تا ۸ ساله به وقت بیشتری احتیاج دارند تا هم‌چنان اطمینان یابند که محبوب هستند. شاید کودک‌تان بخواهد مطمئن شود که شما و نیز همسران به‌طور یکسان برایش وقت صرف می‌کنید. هم‌چنین کودکان در این سن و سال به موردهایی هم‌چون «چه کسی باید سرزنش شود و مقصر است؟»، علاقه دارند.

اگر فرزند شما، امید خود را به پیوند دوباره‌ی پدر و مادرش بیان کند، مطمئن باشید که او وقتی را جداگانه با هر دوی شما گذرانده تا واقعیت وضع را استحکام بخشد.

### کودکان ۹ تا ۱۲ ساله (سنین پیش از نوجوانی)

احتمال دارد کودک‌تان نخواهد به‌طور یکسان در کنار هر یک از شما بماند و بودن با یکی را بر دیگری ترجیح دهد. این رویه را بپذیرید و وقتی رخ می‌دهد، به دل نگیرید؛ برنامه‌ی دیدار را رعایت کنید.

نشانه‌های هشدار دهنده برای این گروه سنی، شامل مشکل‌هایی از قبیل تهایی، افسردگی، خشم یا علائم بیماری جسمانی مانند سردرد، دل‌درد و اشکال‌های فراگیری می‌باشند.

### نوجوانان

در سال‌های اولیه‌ی نوجوانی، بچه‌ها نیازمند پشتیبانی پایدار پدر و مادر هستند؛ اما ممکن نیست استفاده‌ی مشترک از برنامه‌های زندگی‌شان را

بپذیرند؛ زیرا امکان دارد این وضع، زندگی اجتماعی آنان را برهم زند. بچه‌ها، در اوایل دوره‌ی نوجوانی، احساس صحیحی از زمان و درک به‌جایی از آن دارند؛ مبنی بر این که به زندگی بزرگ‌سالی نزدیک می‌شوند.

هرچه بر سن نوجوانان افزوده می‌شود، فعالیت‌های اجتماعی و نیز تثبیت آزادی و عدم وابستگی، بیشتر در کانون توجه‌شان قرار می‌گیرد؛ بنابراین علاقه‌ی آنان به مشکل‌های پدر و مادر کاهش می‌پذیرد؛ ولی باید دانست که نوجوانان‌تان نیازمند پشتیبانی شما هستند. گفت‌وگوی مداوم با آنان، مفید است.

افسردگی، کج‌خلقی، تندخویی، تخلیه‌ی هیجان‌ها، عملکرد نامطلوب در مدرسه، مصرف مواد مخدر یا رفتار حاد مخالفت‌آمیز، همگی نشانه‌ی آن هستند که نوجوان دچار مشکل است.

### ستیزه‌جویی در حضور بچه

اگرچه بگومگویی گاه‌گاهی بین پدر و مادر، عاقلانه بوده و حتی از یک خانواده‌ی سالم انتظار می‌رود، اما زندگی در نبردگاه دشمنی و کینه‌توزی مداوم، نزاع و درگیری پایان‌ناپذیر، امکان دارد یک بار سنگین روان‌شناختی را بر فرزندتان تحمیل کند. رخدادهای آسیب‌زا مانند جیغ کشیدن، زدوخورده، جروبخت‌کردن یا خشونت، بچه‌ها را ترسو و نگران باری آورد.

### رخدادهای پس از طلاق

تا سرحد امکان، حفظ وضعیت طبیعی بعد از طلاق، اهمیت دارد. این وضع با رعایت امور منظم روزانه مشتمل بر آداب غذاخوردن، قاعده‌های رفتاری و شیوه‌های نظم و ترتیب، صورت می‌گیرد. محدودیت‌های آرام‌بخش به‌ویژه در زمان تغییر، موقعیت بچه‌ها را نااستوار و متزلزل می‌سازد. عشق و محبت یک‌طرفه، باعث تباهی زندگی کودک می‌گردد.

### چند توصیه‌ی زیر را به‌خاطر بسپارید:

- با خود و فرزندتان شکبیا باشید. رفع اضطراب‌های عاطفی، لطمه‌ها و آسیب‌های متعاقب طلاق، نیاز به زمان دارد و به‌طور معمول مرحله‌به‌مرحله انجام می‌پذیرد.

- در برابر وسوسه‌ی مربوط به جبران غم و اندوه کودک، با تهیه‌ی چیزهای مادی، خرید خوراکی‌ها یا امتیازهای ویژه مقاومت کنید.

- نشانه‌های فشار روانی کودک‌تان را به نسبت سن و سالش تشخیص دهید. از پزشک یا درمان‌گرتان بخواهید که شما را از نظر شیوه‌ی حل مشکل‌های مخصوص ناشی از تشویش‌تان راهنمایی کنند.

- پشتیبانی صحیح سبب می‌گردد که بچه‌ها بتوانند با کامروایی، از عهده‌ی دگرگونی‌های مربوط به طلاق برآیند.

منبع: «<http://www.kidshealth.com>»

