



پیام روانشناس

فرزندان طلاق

خانم اکبری - کارشناسی ارشد روانشناسی

کد: ۱۴۰۱/۱۰/آ س س ر / ۶۱

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

از حریم خصوصی والد دیگر سوال نکنید .

به کودک امید واهی در مورد بازگشت والدین به شرایط قبل و یا ازدواج مجدد والدین ندهید.

-زندگی کودک بعد از جدایی والدین به نظم نیاز دارد کودک بداند شنبه تا چهارشنبه پیش شماست و چهارشنبه تا جمعه پیش والد دیگر.

-هرگز کودک را چشم به راه نگذارید اگر روزی قرار است دیرتر به دنبال کودک بروید حتما با او تماس بگیرید و به او اطلاع دهید.

-هفته ای یک بار با کودک درمورد مشکلاتش صحبت کنید.

-زمان عاملی ضروری برای تطبیق فرزندان با شرایط جدید است قطعا برخورد درست والدین با یکدیگر و با فرزندان بعد از جدایی و کمک گرفتن از مشاورین کودک می تواند از تاثیرات منفی طلاق بر فرزندان بکاهد.

نکنید(نگویید تصمیم بابات بود من نمی خواستم جدا شوم).

-رفتار مودبانه با همسر سابق و عدم سرزنش وی بخاطر اوضاعی که پیش آمده و جلب مشارکت او در امور باعث آرامش فرزند و تطبیق او با شرایط جدید خواهد بود.

-کودک را از دیدن والد دیگر محروم نکنید.

-از کودک برای انتقام گرفتن و دوری جستن از همسر سابقتان استفاده نکنید.

-کودک پیغام بر والدین نباشد.

-در خانه هردو والد وسایل از قبیل مسواک و لباس و اسباب بازی داشته باشد.

--زمانی که کودک نزد شماست سعی کنید با تجربه ای خوب آنجا را ترک کند تا بتواند دوری شما را بهتر تحمل کند.

-از اینکه کودک پیش والد دیگر می رود به او احساس گناه ندهید.

زمانی که کودک از خانه والد دیگر نزد شما می آید

طلاق

طلاق یک واقعیت در زندگی بسیاری از افراد در سراسر دنیا است. این پدیده به طرق مختلف زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و نیازمند سازگاری مجدد برای تمام اعضای خانواده بویژه فرزندان است. چراکه کودکان توانایی شناختی لازم برای انطباق خود با شرایط جدید را ندارند بنابراین طلاق می تواند به بحرانی جدی برای آن ها تبدیل شود.

رشد طلاق در سال های اخیر به افزایش تعداد فرزندان طلاق انجامیده است فرزندان که مسائل ومشکلاتشان از دید بسیاری پنهان مانده است. تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان می دهد کودکان طلاق دارای مشکلات رفتاری، عاطفی و تحصیلی بیشتری هستند و با آسیب های روانی و اجتماعی فراوانی مواجه هستند.

احساسات کودکان طلاق:

کودکان طلاق معمولا دچار احساس گناه و تقصیر، احساس خشم، نگرانی از رفتن والد دیگر، احساس تنهایی، احساس خجالت (با بقیه بچه ها

فرق دارد)، احساس رها شدگی، احساس بی اعتمادی، احساس دو گانه تاسف و شادی هستند.

عوامل تاثیر گذار بر میزان آسیب کودکان طلاق

در مورد آثار و آسیب های طلاق نمی توان نسخه واحدی برای تمام کودکان طلاق نوشت. سن کودک، جنس کودک، نحوه جدایی والدین، میزان صلاحیت سرپرست جدید، حفظ روابط والدین با فرزندان، کیفیت رابطه خواهر برادرها بر کودکان طلاق تاثیر گذار است.

زمانی که پدر و مادری تصمیم به جدایی می گیرند روند آن باید به گونه ای باشد تا کمترین آسیب را برای کودک خود رقم بزنند.

چطور آسیب های طلاق را بر کودکان کاهش دهیم؟

-در یک زمان مناسب موضوع طلاق را به کودکان اطلاع دهید. فرزندان باید اولین کسانی باشند که از تغییراتی که قرار است در زندگی آن ها روی دهد مطلع شوند.

به کودک اجازه دهید احساساتش را بروز دهد و با شما حرف بزند و سوالاتی که در ذهن خود دارد مطرح کند .

-با حوصله به پرسش های آن ها پاسخ درست دهید پرسش هایی از قبیل اینکه قرار است بعد از طلاق کجا و با کدام والد زندگی کند؟ والد دیگر را چطور می تواند ملاقات کند و...

-کودکان در هر سنی لازم است فرصت هایی برای صرف وقت با هر والد و تماس تلفنی مرتب به منظور حفظ ارتباط با والدی که از او دور شده داشته باشند.

-به کودکان توضیح دهید که آن ها هیچ نقشی در جدایی والدین خود نداشتند و والدین در هر زمانی آن ها را دوست خواهند داشت.

-درمقابل کودک از والد دیگر بدگویی نکنید. بدگویی از همسر جدا شده و قربانی نشان دادن خود ممکن است کودک را به کناره گیری از والد دیگر وعدم اعتماد به او سوق دهد.

-برای کودک، والد دیگر را مقصر جدایی معرفی