



بعد از طلاق هم پدر و مادریم!

کودکان بیش از جدایی، از ناامنی، دعوای بی ثباتی آسیب می بینند



دکتر الینا علوی | روان شناس و مدرس دانشگاه

برای بسیاری از افراد که مجبور به طلاق شدند این تصور وجود دارد که طلاق ضربه جبران ناپذیری به روان فرزندان وارد خواهد کرد اما نکته این جاست که بر خلاف تصور، طلاق والدین لزوماً بیشترین آسیب را به کودک نمی زند؛ آنچه کودک را بیشتر زخمی می کند، تعارض شدید، ناامنی عاطفی، بدگویی و رهاشدگی روانی است. یعنی اگر والدین از هم جدا شوند اما همچنان والد بمانند، می توان بخش زیادی از آسیب را کاهش داد.

نیازهای اصلی کودک پس از طلاق

کودک در زمان طلاق بیش از هر چیز سه نیاز اساسی دارد:

- احساس امنیت
 - احساس دوست داشتنی بودن
 - اطمینان از این که تقصیر او نیست
- کودک ممکن است طلاق را این گونه بفهمد: «نکند من باعث این اتفاق شده ام؟» «نکند یکی از آن ها را برای همیشه از دست بدهم؟» «نکند دیگر کسی مرا مثل قبل دوست نداشته باشد؟»

پس وظیفه والدین این است که قبل از هر چیز، به این سه ترس پاسخ بدهند.

داده تصویری

باشد. مثلاً: «ما تصمیم گرفته ایم جد از ندگی کنیم، اما هر دو پدر و مادر تو هستیم.» «این موضوع تقصیر تو نیست.» «ما هر دو دوست داریم و از تو مراقبت می کنیم.»

نیاید به کودک گفت: «پدرت ما را بدبخت کرد» «مادر ت زندگی ما را نابود کرد» «تو باید بفهمی حق با کیست.»

۳ به کودک اطمینان بدهید که طرد نشده است

بچه ها در طلاق اغلب ترس از رهاشدگی دارند. باید مکرر و در عمل به آن ها نشان داد: دوست داشتنی هستند، هر دو والد همچنان در زندگی شان حضور دارند و رابطه عاطفی آن ها با پدر و مادر از بین نمی رود. فقط گفتن کافی نیست، ثبات رفتاری مهم است.

۴ برنامه زنگی کودک را تا حد ممکن ثابت نگه دارید

هر چه تغییرات ناگهانی بیشتر باشد، اضطراب کودک بیشتر می شود. تا جایی که ممکن است این موارد را ثابت نگه دارید: مدرسه، ساعت خواب، برنامه غذایی، ارتباط با اقوام مهم و فعالیت های روزمره.

کودک در بحران، بیش از هر چیز به «قاب قابل پیش بینی» نیاز دارد.

۵ اجازه دهید کودک احساساتش را بیان کند

بعضی کودکان گریه می کنند، بعضی پر خاشگر می شوند، بعضی ساکت و گوشه گیر. نباید گفت: «گریه نکن، بزرگ شدی، این چیزها مهم نیست، باید قوی باشی» بهتر است بگوییم: «می فهمم ناراحتی، اگر عصبانی یا گج هستی طبیعی است، می توانی در باره احساسات با من حرف بزنی.»

۶ والد خوب بودن را از همسر خوب بودن جدا کنید

ممکن است زن و شوهر نتوانند کنار هم بمانند، اما هنوز بتوانند والدین مسئول بمانند. این بلوغ روانی بسیار مهم است. شکست رابطه، ناشویی نباید به تخریب رابطه والد-فرزند تبدیل شود. کودک حق دارد هر دو والد را دوست داشته باشد. کودک نباید هزینه ناتوانی بزرگسالان در حل تعارض را بپردازد.

۷ از بدگویی والد دیگر خودداری کنید وقتی یکی از والدین، دیگری را تخریب می کند، کودک از درون دوباره می شود. چرا؟ چون کودک خود را ترکیبی از هر دو والد می داند. پس وقتی شما پدر یا مادر او را تحقیر می کنید، بخشی از هویت کودک را از خمی می کنید.

۸ کودک را محرم اسرار خود نکنید

بعضی والدین پس از طلاق، کودک را جایگزین همدل بزرگسال می کنند. مثلاً در ددل کردن با کودک، گفتن مسائل خیانت، پول، دادگاه و اختلافات خصوصی، تکیه عاطفی افراطی به فرزند باعث می شود فشار روانی سنگینی به کودک وارد شود. کودک باید فرزند بماند، نه مشاور، نه قاضی و نه حامی عاطفی والد.

۹ رابطه کودک با هر دو والد را حمایت کنید

اگر خطری مثل خشونت، اعتیاد شدید یا آزار وجود ندارد، حفظ ارتباط با هر دو والد به نفع کودک است. کودک نباید احساس کند برای دوست داشتن یکی، باید از دیگری فاصله بگیرد.

۱۰ اگر علایم هشدار دیدید، کمک تخصصی بگیرید

اگر کودک این نشانه ها را داشت، باید جدی گرفته شود: افت شدید تحصیلی، شب داری یا بازگشت به رفتارهای سنین پایین تر، پر خاشگری شدید، گوشه گیری و وسکوت طولانی، اضطراب جدایی، اختلال خواب و کابوس، احساس گناه یا جملاتی مثل «همه اش تقصیر من است». در این موارد مشاوره کودک یا خانواده بسیار کمک کننده است.

کودک به پدر و مادر کامل نیاز ندارد؛ به والدین بالغ، آرام و مسئول نیاز دارد. بهترین هدیه والدین در زمان طلاق، حفظ احترام، ثبات و عشق به فرزند است. اگر اگر راست جدایی اتفاق بیفتد، مهم ترین مسئولیت ما این است که کودک را از میدان جنگ بیرون بیاوریم. فرزند ما نباید قربانی خشم، انتقام، تحقیر و بی ثباتی ما شود. او باید بداند که هنوز دوست داشتنی است، هنوز امنیت دارد و هنوز پدر و مادرش را دارد، حتی اگر این پدر و مادر دیگر زیر یک سقف زندگی نکنند.

ا تاق مشاوره

شوهرم از زیر کار در می رود



بیش از ۱۰ سال از شروع زندگی مشترک می گذرد و دوفرزند دارم. شوهرم مسئولیت پذیر نیست و همیشه از زیر کار در می رود. هر جا مشغول کار می شود، بعد از چند وقت، بیرنش می کنند. این روزها همه خرج خانه با من است و کم آوردم. چه کنم؟



فریبا البرزا | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

نگویید تو عرضه ماندن در کاری را نداری. به جای آن بگویید: «من از این وضعیت بسیار خسته ام و احساس می کنم تنهایی دارم. بار زندگی را می کشم. این وضعیت برای سلامت روحی من و آینده بچه ها قابل تحمل نیست.

۳. حمایت از خود (خودمراقبتی) شما نمی توانید به یک کشتی کمک کنید وقتی خودتان در حال غرق شدن هستید. * سلامت روان خود را در اولویت قرار دهید! شما دچار فرسودگی مراقبتی شده اید.

حمایت اجتماعی بگیرید. آیا خانواده یا دوستانی دارید که بتوانند با آن ها صحبت کنید؟ تنهایی در این مسیر، سنگینی بار را دوبرابر می کند.

۴. بررسی گزینه های آینده شما برای خودتان باید به این سوالات پاسخ دهید:

- اگر او تا پنج سال دیگر دقیقاً همین گونه بماند من چقدر می توانم تحمل کنم؟
- آیا حضور او در زندگی من باعث ایجاد محبیطی سالم برای فرزندانم می شود یا آن ها در حال یادگیری الگوهای ناسالم هستند؟
- وضعیت مالی و اجتماعی من برای هر نوع تصمیم گیری مثل تغییر سبک زندگی یا در منجی را اگر فته اید.

پیشنهاده

به جای تمرکز برای تغییر دادن او روی تغییر واکنش های خودتان تمرکز کنید. وقتی شما الگوی رفتاری خود را تغییر دهید، مثلاً از حمایت بی قید و شرط دست بکشید یا مرز های جدی تری بگذارید، قاعداً او مجبور می شود با واقعیت روبه ر شود، شاید بخواند رفتار هایش را تغییر دهد.

مخاطب گرامی، از آن جایی که شما در مرحله ای حساس از زندگی هستید (با دو فرزند و تجربه ای طولانی از این رابطه)، حل مشکل شما نیاز به یک راهکار چند جانبه دارد. مرا حل زیر را به عنوان یک نقشه راه بررسی کنید:

۱. تفکیک واقعیت ها (تحلیل وضعیت) ابتدا باید بین دو نوع مشکل تفکیک قائل شوید:

• مشکلات مهارت آموزی آیا همسر شما واقعاً قصد کار کردن دارد اما چون مهارت ندارد یا در محیط های کاری با چالش روبه رو می شود (مثل عدم مدیریت هیجان یا تضاد با محیط) عذرش را می خواهند؟

• مشکلات شخصیتی و رفتاری آیا بی مسئولیتی او یک انتخاب است؟ آیا او از این که شما بار مسئولیت را به دوش گرفته اید سوء استفاده می کند چون می داند در نهایت شما او را نجات می دهید؟

نکته مهم: اگر او از امنیتی که شما فراهم کرده اید لذت می برد شما ناخواسته دارید بی مسئولیتی او را تثبیت می کنید.

۲. تعیین مرز های شخصی در روابطی که یک طرف بسیار مسئول و طرف دیگر بی مسئولیت است، یک تعادل کاذب ایجاد می شود. شما تمام نقش های منجی را گرفته اید.

• **توقف حمایت های بی رویه:** تا جایی که به امنیت فرزندان و نیاز های اولیه آسیب نمی رسد سعی نکنید حفره های ناشی از بی مسئولیتی او را با جان کندن خودتان پر کنید. وقتی شما هستی تا اشتباهات او را جبران کنید او هرگز با پیامدهای عمل خود روبه رو نمی شود تا یاد بگیرد.

• **گفت و گوی شفاف و بدون اتهام:** مثلاً

نکته ها

جملات سمی که نباید به زنان باردار بگویید

در دوران بارداری، بدن با تغییرات هورمونی زیادی دست و پنجه نرم می کند که باعث می شود، روحیه افراد حساس تر شود. اگر زنی باردار ا دیدید، چه آشنا باشد چه غریبه، این جملات را به او نگویید:

- خیلی خسته به نظر می رسی.
- برای بارداری برنامه داشتی؟
- به نظر می رسد که خیلی اذیت هستی، اما زود راحت می شوی!
- شکمت (دماغت یا ...) چقدر بزرگ شده!
- مراقب باش زایمان زود ترس نداشته باشی.
- حواست به رژیم غذایی ات هست؟
- طبیعی زایمان می کنی یا سزارین؟
- به نوزادت شیر مادر می دهی یا شیر خشک؟
- تو خیلی شجاعی که باردار شدی!
- به آینده بچہات فکر کردی؟

بیشتر بدانیم

چند نکته طلایی برای استفاده از تاکسی اینترنتی

تاکسی های اینترنتی این روزها به بخش ثابتی از زندگی روزانه بسیاری از ما تبدیل شده اند. با رعایت چند نکته می توانیم تجربه بهتری از سفر برای خودمان و راننده رقم بزنیم:

۱) با کمی حوصله و دقت و باتوجه به این که ممکن است نرم افزار، خطا داشته باشد موقعیت مبدأ و مقصد را دقیق مشخص کنیم. ۲) بعد از تایید هم محض احتیاط به راننده پیام بدهیم تا مطمئن شویم که می داند کجا هستیم. ۳) اگر به راننده ایمان نداشتیم، عملکردهای در، مشخص شود. ۷) اگر بین راننده توقف کوتاهی داریم حتماً مشخص کنیم. اگر هم راننده منتظره ای پیش آمد باز هم سعی کنید در صدد جبران اش باشید تا راننده متضرر نشود. ۸) اگر راننده بر خورد بدی داشت و احساس کردید امکان دارد با پاسخ دادن، کار به درگیری بکشد، موضوع را از پشتیبانی پیگیری کنید.

۱) با کمی حوصله و دقت و باتوجه به این که ممکن است نرم افزار، خطا داشته باشد موقعیت مبدأ و مقصد را دقیق مشخص کنیم. ۲) بعد از تایید هم محض احتیاط به راننده پیام بدهیم تا مطمئن شویم که می داند کجا هستیم. ۳) اگر به راننده ایمان نداشتیم، عملکردهای در، مشخص شود. ۷) اگر بین راننده توقف کوتاهی داریم حتماً مشخص کنیم. اگر هم راننده منتظره ای پیش آمد باز هم سعی کنید در صدد جبران اش باشید تا راننده متضرر نشود. ۸) اگر راننده بر خورد بدی داشت و احساس کردید امکان دارد با پاسخ دادن، کار به درگیری بکشد، موضوع را از پشتیبانی پیگیری کنید.

راهکارهای فرار از چنگ افسردگی تابستانی

و فرصت را از دست بدهند. «وارما» می گوید: «تابستان ما را تحت فشار زیادی می گذارد تا همان کاری را بکنیم که بقیه می کنند یا احساس می کنیم باید برنامهریزی می کردیم و کارهای زیادی انجام می دادیم، اما افراد با تردیدها و مشکلات اقتصادی که دارند، نمی توانند همه پول خود را خرج تعطیلات کنند. با وجود این، صفحه های شبکه های اجتماعی شان را بالا و پایین می کنند و دیگران را می بینند که به همه جا سفر می کنند و کلی خوش می گذرانند.» علاوه بر افزایش فشار برای انجام برخی کارها، ممکن است در ماه های تابستان کمک و پشتیبانی هم از دست داده باشید. «وارما» توضیح می دهد: «مثلاً اگر بچه کوچک دارید، ممکن است در طول سال کسی از فرزندان مراقبت کند، اما اکنون در فصل تعطیلات این کمک را ندارید.»

افسردگی فصلی چه علایمی دارد؟

علایم اختلال احساسی فصل تابستان عبارت اند از: آشفتگی و بی قراری، اضطراب، کاهش اشتها و کاهش وزن،

شاید افسردگی زمستانی» تا به حال به گوش تان خورده باشد، اما «افسردگی تابستانی» چطور؟ کارشناسان می گویند، اگر چه تابستان معمولاً با تعطیلات و تفریح همراه است، اما فصل گرم تر می تواند استرس های خاص خودش را در پی داشته باشد. مردم معمولاً وقتی به اختلال احساسی فصلی فکر می کنند، یاد افسردگی زمستانی می افتند، اما نمی دانند که در فصل تابستان ممکن است به نوعی سندروم فعالیت یا زودرنجی دچار شوند.

افسردگی تابستانی در کمین چه افرادی است؟

دکتر سووارما، روان پزشک و استاد روان شناسی دانشگاه نیویورک می گوید: «افراد به جای این که زیاد بخوانند یا زیاد بخورند، بعد از ابتلا به افسردگی تابستانی، گاهی بسیار فعال و مضطرب می شوند، گاهی شاید خوش خلق باشند، اما گاهی نیستند و این رفتارها می تواند اثر نامطلوبی روی افراد بگذارد.» اما چه عواملی باعث می شود افراد در تابستان دچار استرس و افسردگی شوند؟ بخشی از آن برمی گردد به ترس از این که با بمانند



۵

- زندگی سالم
- چالش
- ۱۴ مرداد ۱۴۰۵
- ۲۱ صفر ۱۳۸۸
- ۵ اگست ۲۰۲۶
- شماره ۳۳۳۴

خانواده و مشاوره