كيف تساعد طفلك على التعامل مع الطلاق؟

كتبه فاليريا فاليريا | 15 أغسطس ,2020

لا يرهق الطلاق الوالدين فقط، وإنما الأطفال أيضا، الذين يصعب عليهم فهم وتقبّل حقيقة أن الأب والأم لن يعيشا مع بعضهما البعض وانتهى الحب الذي كان يجمع بينهما. لهذا السبب، إذا قررت الطلاق فإنه من المهم التفكير في حالة طفلك النفسية ومساعدته على تجاوز هذه الفترة الصعبة.

أبعد الأطفال عن النزاعات والمشاجرات والإجراءات القانونية للطلاق

يجب على الوالدين الحد من التغييرات التي يمكن أن تطرأ على حياة الطفل اليومية قدر الإمكان، والتقليل من المشاعر السلبية وحل النزاعات بينهما في غياب الطفل. وإذا كنت تريد التحدث مع الطرف الآخر، فافعل ذلك خارج المنزل بحضور الأصدقاء أو المحامي.

استعد لمحادثة جادة مع أطفالك

بمجرد التأكد من قرارك بشأن الطلاق، تحدث مع أطفالك عن التغييرات التي ستطرأ على حياتهم. ومن المهم التخلص من مشاعر الغضب والذنب. وينبغي أن تخطط لفتح هذا الموضوع معهم في وقت مبكر بعد التفكير مليا فيما عليك قوله، حيث أن المحادثة ينبغي أن تراعي عمر الطفل ومستوى نضجه ومزاجه. وعلى الأب أو الأم أن يشرحا للطفل أن ما يحدث لا علاقة له به وليس مسؤولا عنه، وأن يوضحا له سبب اتخاذ هذا القرار الذي لن يؤثر على علاقتهما به.

قدم لطفلك المعلومات الكافية حتى يستعد للتغيرات التي ستطرأ على حياته

لابد أن يجيب الوالدان على جميع تساؤلات الطفل بصدق. لا يحتاج الطفل إلى معرفة جميع الأسباب التي أدت إلى اتخاذ قرار الطلاق، وإنما يكفي أن يفهم شكل التغييرات التي ستطرأ على حياته اليومية بعده. وبنصح الوالدان في هذه الحالة بتجنب تعقيد الأمور بالنسبة للأطفال في سن مبكرة، والاستعداد للإجابة على العديد من الأسئلة إذا كان الأطفال الأكبر سنا.

امنح طفلك الوقت للتفكير في التغيير الذي سيحدث

على الوالدين أن يتفهما مشاعر الطفل ويهتما بها ويؤكدا له أن ردود أفعاله طبيعية ومفهومة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأطفال يتفاعلون مع الطلاق بطرق ومختلفة. ومن الضروري أن يخبرا الطفل بأنهما سيكونان متاحين للتحدث معه عندما يكون مستعدا لذلك.

يحاول بعض الأطفال إرضاء الوالدين من خلال إظهار أن كل شيء على ما يرام أو تجنب التعبير عن أي مشاعر سلبية من خلال إنكار غضبهن أو حزنهم من خبر الطلاق. ولكن توتر الطفل قد ينعكس على نتائجه المدرسية وعلاقته مع الأصدقاء، أو قد يتجلى ذلك من خلال فقدان الشهية أو تغير سلوكه أو نمط نومه. وسواء كان الطفل يعبر عن خوفه وقلقه أو يخفيهما، فإنه في جميع الحالات يريد أن يعرف كيف يمكن أن تتغير حياته اليومية.

أخبر طفلك أن مشاعره مهمة بالنسبة لك

يحتاج الأطفال إلى معرفة أن مشاعرهم مهمة بالنسبة لآبائهم، ولهذا يجب على الولدين مساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلمات. كما يجب أن يستمعا جيدا له حتى لو وجدا صعوبة في فهم ما يقوله ويكونا مستعدين لدعمه. ومن الضروري أن يخبرا الطفل أنه يمكنه الحفاظ على علاقته بوالديه حتى بعد الطلاق، والتواصل معهما وقتما شاء. ويوصى بإجراء مثل هذه المحادثات المهمة في حضور كلا الوالدين.

العناية بالصحة الجسدية والنفسية

يمكن أن يساعد الاعتناء جيدا بالصحة الجسدية والنفسية في مكافحة آثار التوتر. وعند مناقشة بعض التفاصيل المتعلقة بالطلاق مع الأصدقاء أو العائلة أو المحامي، يجب احترام الخصوصية. كما ينصح بالتواصل بأدب واحترام مع الطرف الآخر، خاصة في حضور الأطفال.

لا ترفض المساعدة

يعد الطلاق من الأوقات الصعبة التي يحتاج فيها المرء إلى شخص يدعمه. ابحث عن مجموعة دعم أو تحدث إلى بعض الأشخاص الذين مروا بمثل هذه التجربة أو اطلب المساعدة من طبيب نفسي. بهذه الطريقة، لن تساعد نفسك فحسب، بل ستكون قدوة حسنة لأطفالك وستوّضح لهم

قدرتك على التكيف مع التغييرات.

رفض دعم الأطفال

لا يمكن الاعتماد على دعم الأطفال لك بشكل كلي، ولكن يجب أن تخبرهم كم أن دعمهم مهم بالنسبة لك. لذلك، عليك أن تحصل على الدعم الحقيقي من الأصدقاء أو المختصين في الدعم النفسي.

قم بجدولة الزيارات وتجنب الأحداث غير المتوقعة

من شأن التنسيق بين الطليقين والاعتماد على روتين أسبوعي أو يومي أن يوفر الراحة لجميع الأطراف ويساعد على تجاوز هذه المسألة. ومن المهم أن يحرص الوالدان على قضاء وقت مع

الأطفال أثناء الخوض في إجراءات الطلاق. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد لا يكون مريحا، إلا أنه عليك مقابلة طليقك أو طليقتك وفقا لجدول الزيارات.

كن مستعدًا للتغييرات في سلوك طفلك

ستواجه صعوبة في التعامل مع طفلك الذي لا شك أن سلوكه سيتغير بعد الطلاق. عليك أن تثق بحدسك وتعتمد على معرفتك لطفلك، مع ضرورة مراقبة سلوكه. وإذا لاحظت تغييرا في سلوك الطفل فعليك الاتصال بأخصائي، خاصة إذا كان يعاني من اضطراب في الشهية أو مشاكل في النوم.

المصدر: آف بي. ري

رابط المقال : https://www.noonpost.com/37981/