

پدر و مادر جاودانه اند

طلاق یا جدایی بدین معنی نیست که مسئولیت شما بعنوان پدر یا مادر تمام شده است، شما تا ابد پدر و مادر فرزندان خود هستید. والدین هر دو باید برای تداوم نقش حیاتی خود در زندگی فرزندان از هر گونه تلاشی دریغ نورزند. بچه ها به توجه و علاقه مداوم والدینشان نیاز دارند. آنها باید احساس کنند که والدین هر دو به آنها علاقه مندند، حتی اگر والدین قادر به ادامه رابطه باهمدیگر نیستند.

اگر شما نیز همانند اکثر افرادی که درگیر طلاق یا جدایی هستید؛ احساس گوشه گیری، ناامیدی، افسردگی، تنهایی، غم و اندوه، و گناه بشما دست می دهد و اعتماد بنفس شما کم می شود. ممکن است در مورد امور مالی، زندگی اجتماعی، کار، رفع نیازهای جنسی و رفاه فرزندان نگران باشید. نحوه احساس شما در مورد خودتان بر نحوه احساسات فرزندان نسبت بخودشان تأثیر می گذارد. نحوه روبرو شدن شما با جدایی یا طلاق عمدتاً تعیین کننده چگونگی روبروشدن فرزندان با آن خواهد بود.

شما برسر چند راهی قرار گرفته اید که می توانید راههای متفاوتی را انتخاب کنید. یک راه شما را به زندگی در گذشته و تلخ کامیهای آن هدایت می کند و سعی می کنید فرزندان را برضد شریک سابق زندگیتان تحریک کنید. این راه ویرانگر و منفی باعث دردسر برای خود شما، شریک سابق زندگیتان و فرزندان می شود. راه دیگر، شما را به فرصت ها و موقعیتهایی هدایت می کند که مجدداً احساس موفقیت خواهید کرد. از این زمان دشوار برای رشد و پیشرفت استفاده کنید. شما می توانید خود را بهتر بشناسید، اعتماد بنفس خود را بازیابید، و به اهدافی برسید که زندگی را برای شما سازنده، رضایت بخش و هدفمند می سازد.

پدر یا مادر بودن کاری بس دشوار است. تمام والدین مرتکب اشتباه می شوند. اما اگر شما رابطه خوبی با فرزندان داشته باشید و آنها عشق و علاقه شما را نسبت به خود احساس کنند، در نتیجه شما را درک می کنند، اشتباهات شما را نادیده می گیرند و خوبیهای شما را بخاطر می سپرند.

پیشنهاداتی برای والدین

■ در زمان صحبت با فرزندان خود در باره جدایی یا طلاق صداقت و حساسیت خود را نشان دهید.

شرایط ناگوار نیاز به توضیح مختصر و درست دارند. با فرزندان مستقیم و ساده صحبت کنید. اطلاعات ارائه شده باید قابل درک و فهم برای آنها باشد. این موضوع نسبت به شرایط هر بچه مثل سن و نحوه درک او متفاوت می باشد. بچه ها باید حس کنند در مورد آنچه که در خانواده اتفاق می افتد می توانند صحبت یا فکر کنند.

■ به فرزندان خود اطمینان دهید که در مورد جدایی یا طلاق شما آنها مقصر نیستند.

بچه ها، مخصوصاً بچه های کوچک، اغلب احساس می کنند که آنها با انجام کاری غلط یا اشتباه، باعث مشکل در خانواده و جدایی بین پدر و مادرشان شده اند. آنها را آگاه سازید که مقصر نیستند.

■ مطمئن شوید فرزندان از اینکه از هر دو طرف (والدین) مورد محبت، توجه، و حمایت قرار میگیرند آگاه هستند.

به آنها توضیح دهید که رابطه شما بعنوان یک زوج جدا از رابطه پدر و مادر بودن است. به آنها بگوئید که رابطه پدر یا مادری شما با آنها هرگز قطع نمی شود.

■ به خود و فرزندان برای سازگاری با تغییرات جدید در خانواده زمان بدهید.

جدایی و طلاق تأثیر بسزایی در رابطه بین والدین و فرزندان دارد و می تواند نگرانیهای بسیاری را برای همگان بوجود آورد. تحمل و نحوه مواجه شدن هرکدام از اعضاء خانواده با تغییرات متفاوت است، پس به هر فرد فرصت دهید تا با روند جدید آشنا شده و موقعیت را درک کند.

■ از رابطه فرزندان خود با ولی دیگر بدون توجه به احساسات شخصی خود نسبت به او حمایت کنید؛ این کار دشوار است اما برای رشد و تکامل سالم فرزندان لازم است.

بچه ها باید بشما احترام بگذارند و تماس مستمر با هر دو طرف داشته باشند. آنها راجبور یا تشویق نکنید که از شما طرفداری، و پیغامها و گزارشات زندگی خصوصی ولی دیگر را برای شما نقل کنند. با این کار آنها احساس ناامیدی، گناه و رنجش می کنند. بچه های شما باید در ابراز علاقه به هر دو والد احساس راحتی کنند.

■ با همسر سابق خود در مورد بچه ها همکاری و ارتباط داشته باشید.

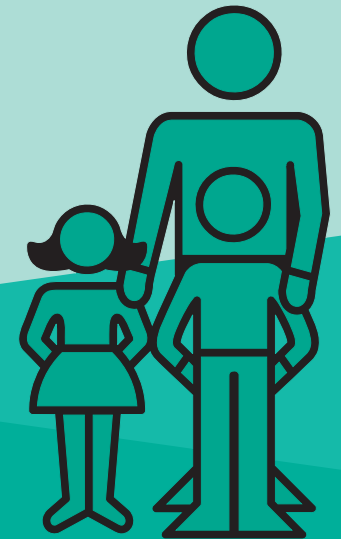
همکاری پدر و مادر باعث کاهش تشویش و نگرانی برای همه می شود. بچه ها با مشاهده رابطه صلح آمیز بین شما، به رابطه خود با هریک از شما اعتماد پیدا می کنند.

■ برنامه پی گیر و منظمی را دنبال کنید که بچه ها بتوانند به آن متکی باشند.

بچه ها به برنامه ای مرتب و مداوم نیاز دارند. تغییرات نسبتاً زیاد در زمان کوتاه مخرّب است. سعی کنید هر چه زودتر یک برنامه زمان بندی شده (parenting plan) و یک کتابچه رابط بین خود و ولی دیگر را طبق نیاز فرزندان تنظیم کنید. این برنامه باید از هر دو طرف حمایت شود. نیاز فرزندان شما به نسبت سن، شخصیت های فردی، و خواسته های آنها باهم فرق می کند. طرح و برنامه شما باید برحسب تغییر و تحول و رشد بچه ها تنظیم شود.

■ در مورد تعلیم و تربیت استوار و ثابت قدم باشید، حتی اگر درباره جدایی یا طلاق احساس گناه می کنید.

بچه ها به تداوم و کنترل توام با محبت و راهنمایی نیاز دارند. والدینی که بیش از حد آسانگیر یا بی اراده هستند به رشد و پیشرفت فرزند خود لطمه می زنند. مانند زمانیکه توقعات خود را بصورت واضح و دقیق در مورد اخلاق و رفتار فرزندان با آنان در میان نمی گذارند، یا در موقع لزوم به آنها "نه" نمی گویند. زمانیکه حدو مرز بطور منطقی و محترمانه تعیین و رعایت گردد، بچه ها احساس امنیت بیشتری می کنند.



■ فرزندان خود را از احتمال تغییر وضعیت مالی آگاه کنید.

بچه ها نباید بارنگرانیهای مالی را بردوش بکشند. در مورد وضعیت مالی و تغییرات به کودکان بطور مختصر و ساده و بدون سرزنش نمودن ولی دیگر توضیح دهید.

■ بهترین خاطرات زندگی زناشویی خود را با فرزندان خود در میان بگذارید.

در باره خاطرات خوب گذشته خود و همسر سابقان با فرزندان صحبت کنید. این موضوع به آنها کمک میکند تا بدانند داشتن روابط خوب با دیگران می تواند رضایت بخش باشد.

پیشنهاداتی در مورد زمان دیدار والدین و فرزندان

■ تماس بین بچه ها و هردو والدین را حفظ کنید.

تماس مرتب و منظم احساس بچه ها را در مورد طرد شدن، و باورهایی که آنها مسبب طلاق بوده اند را کاهش می دهد. ترس اینکه هرگز دوباره قادر به دیدن یکی از والدین خود نباشند را نیز کمتر می کند. این کمک میکند تا بچه ها تخیلات نامناسب کمتری داشته و بهتر با مسئله طلاق و جدایی کنار آیند.

■ اگر با فرزندان خود زندگی نمی کنید، زمان بیشتری را با آنها سپری کنید.

برنامه دیدار با بچه ها را بصورت مطمئن، اما انعطاف پذیر تنظیم کنید. در صورت تغییر این طرح، که معمولاً اجتناب ناپذیر است، هر چه زودتر به ولی دیگر اطلاع دهید و تغییرات را بطور کامل و درست برای بچه ها نیز توضیح دهید.

■ زمان لازم را برای دیدن فرزندان اختصاص دهید هر چند که از لحاظ روانی آسیب می بینید، یا حس می کنید که وجودتان برای بچه ها لازم نیست.

ممکن است فرصت تماس شخصی با فرزندان محدودتر باشد، پس برای آنها اولویت بیشتری قائل شوید. مطمئن شوید مدت زمانی که در کنار بچه ها هستید هم برای خود شما و هم برای آنها مثبت و سازنده باشد. بخاطر داشته باشید که بچه ها به هردو والدین نیاز دارند.

■ کوشش کنید که با همسر سابقتان در باره مسائل مربوط به فرزندان به توافق برسید.

این موضوع مخصوصاً از نقطه نظر تعلیم و تربیت بسیار اهمیت دارد زیرا قوانین و انتظارات گوناگون بچه ها را گیج و معشوش می سازند. البته لازم نیست که موارد جزئی یکسان باشند، اما قوانین و انتظارات باید باهم سازگاری و هماهنگی داشته باشند. برقراری ارتباط در مورد بچه ها بشما کمک می کند تا سازگاری و هماهنگی را حفظ و از تضعیف کردن همدیگر امتناع کنید.

■ از بچه ها بخواهید که در هردو منزل بمانند.

این کار به بچه ها کمک می کند تا در هر دو محیط احساس آرامش و راحتی کنند. در صورت نگرانی در مورد سلامتی و امنیت آنها، شاید لازم باشد که برنامه زمانی آنها دوباره تنظیم شود.

■ اگر بچه ها با شما زندگی می کنند، آنها را برای دیدار با ولی دیگر آماده کنید.

از آنها بخواهید که بموقع حاضر شوند، لباس و وسایل آنها را مهیا و مرتب کنید، و در مورد زمان بازگشت بچه ها به توافق مشترک برسید.

■ وقت گذراندن با بچه ها را هم برای خود و هم برای آنها لذت بخش سازید.

از حمله به ولی دیگر خودداری کنید زیرا ممکن است فرزندان این حمله را بخود بدانند. در مورد زندگی ولی دیگر از بچه ها سؤال نکنید زیرا ممکن است احساس جاسوس بودن به آنها دست دهد. متوجه باشید که بچه ها هر دوی شما را دوست دارند و این ترس را دارند که خشنود نمودن یک ولی خطر طرد شدن توسط ولی دیگر را دارد.

■ بجای سرگرمیهای مختلف و هدیه دادن به بچه ها، بسیار مهم است که خود شما با آنها وقت بگذرانید.

درمورد بیشتر سرگرم کردن بچه هایتان نگران نباشید، زیرا با اینکار باعث می شوید که آنها لذت همراهی و

فرصت بودن با یک ولی را از دست بدهند. همین امر در مورد هدیه نیز صدق می کند. بچه ها هدیه را دوست دارند، اما وقت و تعهد شما بیشتر در متقاعد ساختن آنها نسبت به علاقه شما تاثیر خواهد داشت.

■ درمورد زمان دیدار فرزندان باحضور همسر جدید باید با احتیاط عمل کنید.

زمانی را که والدین و بچه ها باهم سپری می کنند باید لذت بخش و سازنده باشد. حضور اشخاص دیگر در آن دیدار ممکن است رابطه والدین و فرزندان را کمرنگ سازد، یا حتی منجر به اختلاف نظر، حسادت و تضاد شود. این بدین معنی نیست که همسران جدید شما اجازه ندارند که هرگز در ملاقاتها شرکت کنند، اما باید هوشیارانه رفتار شود.

■ به فرزندان خود زمان کافی بدهید تا خود را با تغییرمنزل وفق دهند.

طبیعی است که بچه ها درجابجایی ها احساس نگرانی می کنند، پس به آنها فرصت سازگاری با محیط جدید را بدهید. با بچه ها و ولی دیگر بصورت روشن و مستقیم ارتباط داشته باشید تا باهم در باره مسائل گفتگو و درمورد راه حل آنها به توافق برسید.

■ شاید لازم باشد برنامه زمان بندی دیدارها (parenting plan) طبق سن، وضعیت سلامت و علایق بچه ها تنظیم شود.

بچه ها مایلند برنامه زندگی خود را براساس مدرسه، دوستان و فعالیتهای دیگر تنظیم کنند. در نتیجه برنامه زمان بندی شما (پدر و مادر) باید تا حد کافی با برنامه آنها مطابقت داشته باشد.

درصورت نیاز به کمک

کمک طلبیدن خود نشانه نقطه قوت است، نه ضعف. جرأت و شهامت می خواهد که بگوئیم " من مشکل دارم و به کمک نیاز دارم ". این بدین معنی نیست که افراد قادر به حل مشکلات خود نیستند، چراکه معمولاً ما قادر به حل مشکلات خود هستیم. مشاورین تنها افراد را راهنمایی و آنها را در جستجوی راه حل مشکلات خود

هدایت میکنند. همه بنحوی به کمک نیاز دارند، اشخاصیکه در مواقع بحرانی به افراد باتجربه مراجعه می کنند، احتمالاً راه حل دائمی و موثری را در زمان کوتاه تری خواهند یافت.

در شرایط سخت افراد اغلب نا امید می شوند. آنها توانائی و قدرت نهفته در وجود خود و همچنین راهکارهای دیگر را جهت کنترل و اداره مشکلات نادیده می گیرند. یک مشاور می تواند به آنها کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر درک کنند.

مشاور باتجربه ممکن است با آگاهی دادن بشما کمک کند تا با مشکلات خود و خانواده اتان کنار بیایید. برای یافتن مشاور خانوادگی و ازدواج می توانید با نمایندگیهای خدمات خانوادگی مثل پزشک خانواده، یا افراد متخصص در کامیونیتی خود تماس بگیرید. درست همانند انتخاب پزشک یا وکیل می توانید مشاور خود را نیز انتخاب کنید. در باره مدارک دال بر صلاحیت، آموزش و تجربه آنها سوال کنید. کورکورانه به سراغ دفترچه راهنمای تلفن نروید. در این راهنماها با اسامی اشخاص کم تجربه و کم سواد روبرو می شوید.

این متن توسط کارکنان دادگاههای ویژه بخش ایالتی لس آنجلس - Los Angeles County Conciliation Courts (1987) تهیه، در سال 2003 ویراستاری و در سال 2007 ترجمه شده است.

نسخه اضافی این بروشور را می توان از انجمن خانواده و دادگاههای ویژه Association of Family and Conciliation Courts یا خانواده های در حال جدایی (انجمن خدمات خانواده تورنتو - Family Service Association of Toronto) خریداری نمود.

می توانید بصورت آن - لاین (on-line) به سایت www.afccnet.org مراجعه کنید و یا با مراجع زیر تماس بگیرید:



تلفن: 608-664-3750
فکس: 608-664-3751
ایمیل: afcc@afccnet.org
وب سایت: www.afccnet.org



تلفن: 416-585-9151
فکس: 416-595-0242
ایمیل: fit@fsatoronto.com
وب سایت: www.fsatoronto.com