

توصیه هایی به مادران طلاق گرفته به بهانه این که ۷۰ درصد کودکان طلاق با مادر خود زندگی می کنند

زیر سایه مادر!



دکتر پرستو امیری | دکتری تخصصی روان شناسی سلامت

محوری

معاون سازمان بهزیستی خراسان رضوی با ارائه جدیدترین آمارها درباره فرزندان طلاق گفته است: «این بچه ها دارای شرایط سنی متفاوت هستند. برخی از آنان در سن حضانت مادر یعنی کمتر از هفت سال هستند که دادگاه، حضانت آنان را به مادر می دهد. تعدادی نیز بیشتر از هفت سال دارند که در این موارد دادگاه اختیار انتخاب مادر یا پدر را به آنان می دهد. با این حال و در مجموع ۷۰ درصد کودکان طلاق در اختیار مادران اند. حدود ۲۰ درصد این فرزندان را اقوام و ۱۰ درصد آن ها را پدراشتنان نگهداری می کنند.» با توجه به این که ۷۰ درصد کودکان طلاق با مادرانشان زندگی می کنند در این مطلب سعی شده است به اختصار برای بهبود زندگی مادران و فرزندان طلاق پیشنهادهایی ارائه شود.

شرایط پیش آمده را برای کودک توضیح دهید

فکر نکنید فرزندان شما چیزی نمی فهمد یا بر عکس خودش همه چیز را می فهمد. هنگام طلاق بچه ها عموماً بدترین برداشت ها را از واقعیت خواهند داشت. بسیاری از آن ها فکر می کنند، آن ها مقصر جدایی والدین هستند. بسیاری فکر می کنند والدین دیگر آن ها را دوست ندارند. بنابراین در باره این موضوع با آن ها صحبت کنید. نیازی نیست جزئیات را بگویید. توضیح دهید که در شرایط خاص خانواده، طلاق باعث می شود شما و او احساس آرامش و خوشحالی بیشتری کنید. به او فرصت فکر کردن و سوال کردن بدهید و به سوالات او با حوصله پاسخ دهید. ابتدا از او بخواهید توضیح بدهد که برداشت اش از مسائل پیش آمده چیست و برداشت های غلط را اصلاح کنید. از روی توضیحات و سوال های او می توانید به سطح درک او از مسئله پی برید و متناسب با آن پاسخ دهید. در خصوص آینده، برنامه های پیش رو و تغییراتی که قرار است پیش بیاید با او گفت و گو کنید.

مهم ترین نیاز فرزندان طلاق را بشناسید

فرزندان شما باید بدانند که خانه اش کجاست. هویت مکانی و احساس تعلق به یک مسکن در ایجاد امنیت روانی کودکان تاثیر به سزایی دارد. طلاق دنیای فرزندان شما را دگرگون کرده است. او احساس ناامنی و بی ثباتی می کند بنابراین با ثبات نگه داشتن بعضی چیزها می توان تاحدی این حس ناامنی و بی ثباتی را کاهش داد. اتاق، لباس ها، لوازم شخصی، لوازم تحصیل و ... فرزندان همه باید در یک خانه ثابت وجود داشته باشد و او بیشتر روزها را در آن جا زندگی کند. اگر قرار است بعضی روزها را با پدر یا مثلاً در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ بگذرانند، در آن جا نیز باید نوعی ثبات وجود داشته باشد. این ثبات می تواند یک اتاق، یا یک میز تحریر یا حتی یک تخت خواب ثابت باشد. این کار باعث می شود کودک احساس مهمان بودن دایمی، بی ثباتی و بدتر از آن آوارگی نداشته باشد. به غیر از ثبات مکانی بهتر است یک برنامه منظم و روزانه و هفتگی داشته باشید. مثلاً همیشه یک نفر کودک را به مدرسه برده یا

دنیاهم باشید، نمی توانید تمام نیازهای فرزندان را برآورده کنید و بخشی از این مسئولیت به عهده پدر اوست.

از شوهرتان در مقابل فرزندان بدگویی نکنید

به هیچ عنوان در حضور فرزندان راجع به مشکلات و اختلاف تان با همسرتان، سختی هایی که کشیده اید و ظلم هایی که از طرف همسر و خانواده اش متحمل شده اید صحبت و بدگویی نکنید. این کار جز آسیب جدی به فرزندان هیچ فایده ای برای او ندارد. او را در موقعیت قضاوت یا در نقش مراقب قرار ندهید. سلامت روانی فرزندان از جنگ میان شما و همسرتان به مراتب مهم تر است. همچنین هنگامی که فرزندان از ملاقات با پدرش بازگشت سوالاتی مثل: کی در خانه بود؟ پدرت راجع به من چه گفت؟ مادر بزرگت چه گفت؟ چرا لباست کثیف شده؟ و ... و امطرح نکنید.

فرزندان را واسطه ارتباط با شوهرتان قرار ندهید

چه بخواهید و چه نخواهید، شما تا آخر عمر یک مسئله مشترک با شوهرتان دارید و آن فرزندان است. بنابراین با وجود تمام کدورت ها مجبورید با یکدیگر ارتباط داشته باشید. هرگز فرزندان را واسطه این ارتباط قرار ندهید. مثلاً اگر همسرتان در وظایف مالی خود کوتاهی می کند به فرزندان نگوید به پدرت بگو خرج تور ایدهد یا برای توفلان وسیله را بخر. این کار به شدت آسیب زننده است. فرزند شما باید بداند که نیاز هایش تامین خواهد شد و از این بابت نباید دغدغه و نگرانی داشته باشد. بنابراین با خودتان در باره این مسائل با همسر سابق تان گفت و گو کنید یا از یک رابط که مورد اعتماد هر دوی شماست، کمک بخواهید.

خودتان را فراموش نکنید

هیچ چیز به اندازه یک مادر افسرده و مستاصل به کودک آسیب نمی رساند. کیفیت مادری شما به طور مستقیم تحت تاثیر حال و هوای روحی و عاطفی خودتان قرار دارد. در این که طلاق یک اتفاق ناخوشایند است شکی نیست اما قرار نیست شما برای همیشه تحت تاثیر این اتفاق باشید. برای خودتان اهدافی تازه در نظر بگیرید، اهدافی که موجب رشد و پیشرفت شما در زندگی می شود. برای این منظور سعی کنید به فعالیت های مفیدی مثل کار کردن، ورزش کردن، رفت و آمد با اقوام و دوستان، فعالیت های تفریحی - هنری و ... بپردازید. یک شبکه حمایتی از افراد قابل اعتماد تشکیل دهید و از آن ها کمک و حمایت دریافت کنید. خجالت نکشید و احساس ضعف نکنید، واقعیت این است که شما به تنهایی از پس تمام کارها بر نمی آید، اجازه دهید عزیزان تان در سر و سامان دادن کارها و کنار آمدن با بحران طلاق به شما کمک کنند.

نکاتی درباره جشن گرفتن های یاد برای بچه ها به بهانه خبر ساز شدن جشن های خود کار در شبکه های اجتماعی

این رفتارها پیام های اشتباهی به کودکان می دهد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



شاید شما هم تصاویر جشن هایی مانند جشن تعیین جنسیت نوزاد، دندان درآوردن، جشن تاتی (برداشتن اولین قدم)، جشن از شیر گرفتن، از پوشک گرفتن، ورود به کلاس اول یا همین جشن خود کار را که به تازگی در شبکه های اجتماعی پر بازدید شده است دیده باشید. جشن هایی که هر روز به تعداد آن ها اضافه می شود و البته در کنار افزایش تعدادشان، تشریفات آن ها نیز به شدت در حال افزایش است. حالا در کنار کیک، داشتن کوکی، هدیه های یادگاری، تزئین اتاق و داشتن ظرف و لیوان متناسب با حال و هوای جشن نیز جزو ملزومات در نظر گرفته می شود. اما آیا برگزاری چنین مراسمی خوب است؟



دور همی به نشانه حمایت

بخشی از این جشن ها در قدیم به شکلی دیگر برگزار می شد مانند جشن و یارونه که در زمان بارداری گرفته می شد یا دور هم جمع شدن خانم ها در مراسمی با عنوان حمام زایمان. جدای از سادگی در اجرای این مراسم، در گذشته بیشتر این جشن ها به منظور نشان دادن حمایت از همدیگر برگزار می شد. به همین دلیل نیز در دوره های سختی، بیشترین میزان دور همی ها وجود داشت. بخش زیادی از جشن های امروزی اما تا بر خورد قهری و تخریبی شما، بله، کار سختی است اما نتیجه بسیار متفاوتی به دست خواهد آمد. حداقل آن؛ آموزش هیجان مداری به یک پدر آینده است که هر میوه ای را برای رسیدن و چیدن به زمانی نیاز دارد و تعجیل، معمولاً نتیجه اش تلخکامی میوه نارس است. با این حال و در صورت نیاز، در یک شرایط مناسب و بعد از مطلع شدن از زوایای رابطه، موضوع را با پدرش در میان بگذارید و همه نکات مطرح شده در این مطلب را به او هم بگویید تا او بهترین عکس العمل را در برابر این اتفاق داشته باشد.

تاثیرات منفی برگزاری چنین جشن هایی

اول آن که آوردن توجیه برای این که می خواهیم تلاش کودک را جشن بگیریم درباره برخی جشن ها مانند جشن دندان درآوردن یا ورود به کلاس اول بی معناست

ستون موفقیت

۸ توصیه برای این که زندگی تان بازدهی بیشتری داشته باشد

همه ما دوست داریم که بازدهی مان را در زندگی به بیشترین حد ممکن برسانیم. در این مطلب چند توصیه متفاوت برای دستیابی به این هدف داریم. به گزارش «یوکن»، این هشت توصیه بازدهی بیشتر شما را تا حد زیادی تضمین خواهد کرد. ۱- فقط به خواسته خود توجه نداشته باشید بلکه اهداف تان را نیز تنظیم کنید تا بازدهی بیشتری داشته باشید. بهر هوری موضوع انتخاب است، هنگامی که تصمیمات در ست اتخاذ می کنید، کارایی بیشتری خواهید داشت. بین تنظیم هدف و بهر هوری ارتباط مستقیمی وجود دارد. اگر می خواهید بهر هوری خود را به سطح کاملاً جدیدی برسانید، اهداف را در اطراف خودتان ایجاد کنید، آن ها را دنبال کنید و برای رسیدن به این اهداف بهترین کار را انجام دهید. فقط آرزوی آن را داشتن شمارا به هیچ جایی نمی رساند. ۲- برنامه روزانه دقیق داشته باشید؛ هم برای صبح و هم برای عصر. هنگامی که یک برنامه مشخص روزانه دارید، بیشتر متمرکز و منظم می شوید. به جای این که با یک ایده مبهم در باره این که چه کاری انجام بدهید سرگردان باشید، با روش مناسب زندگی می توانید به انسان موفق و سازنده ای تبدیل شوید.

۳- فهرست کارهایی را که باید انجام دهید فراموش کنید و شروع به نوشتن فهرست کارهایی کنید که نباید آن ها را انجام دهید. بسیاری از مردم عادت دارند فهرستی برای کارهایی که باید انجام دهند، داشته باشند و آن را به عنوان ابزار قدرتمندی برای داشتن بازدهی بیشتر می بینند اما مولد بودن همیشه در باره انجام دادن کارها نیست، گاهی اوقات مولد بودن در خصوص انجام ندادن کارهای خاص است.

۴- از ساعات های اوج خود برای انجام مهم ترین کارها استفاده کنید. تحقیقات درباره ریتم بدن نشان می دهد که بدن چرخه ای دارد که بر هوشیار یا مولد بودنش اثر می گذارد. همان طور که چرخه شروع می شود، ما انرژی فراوانی را تجربه می کنیم و زمانی که انرژی ما کاسته می شود مغز احساس خستگی و در ماندگی می کند. استفاده از ساعات اوج برای وظایف مهم و تصمیم گیری های حیاتی، منطقی است. وقتی که تمرکز ندارید، وظایف معمولی و غیر ضروری را انجام دهید. به بدن خود توجه کنید و مطابق آن عمل کنید، نه علیه آن.

۵- دوستان خود را با دقت انتخاب کنید. بارها و بارها این توصیه را شنیده اید که اطراف خود را با افراد مناسبی پر کنید. این نصیحت بی شک بسیار ارزشمند است. اگر با افراد افسرده یا منفی زمان خود را می گذرانید، وقت آن است که حلقه ای جدید از دوستان را برای خودتان پیدا کنید. باور کنید، نتایج شما را شگفت زده خواهد کرد.

۶- در برهه زمانی ۹۰ دقیقه کار کنید. بیشتر ما کار می کنیم تا زمانی که از پا در بیاییم. در صورتی که تکنیکی به نام ۹۰/۱۰ وجود دارد که می تواند بهر هوری شما را به حداکثر برساند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کاملاً متمرکز شوید و صد درصد تمرکز خود را روی کاری که در حال انجام آن هستید بگذارید. پس از ۹۰ دقیقه کار بدون وقفه، ۱۰ دقیقه به خود استراحت بدهید. شما می توانید از این استراحت برای پر کردن بطری آب، به خود رسیدن یا گفت و گوی کوچک و سریع با یک همکار استفاده کنید. به محض این که این ۱۰ دقیقه به پایان رسید، و ندراتکرار کنید. این کار باعث تقویت تمرکز، به حداقل رساندن حواس پرتی و افزایش بهر هوری می شود.

۷- به هر درخواستی بله نگویید. نقطه مشترک بین تمام افراد فوق العاده پر بازده این است که آن ها دایم نه می گویند. حقیقت این است که اگر می خواهید به هر هوری بله بگویید، باید به همه چیزهایی که غیر مولد هستند نه بگویید.

۸- کنترل زندگی خود را در دست بگیرید. تنها چیزی که باعث می شود از لحاظ تولیدی پر بازده و کارآمدتر از همیشه باشید، در نهایت به تمایل شما به عمل کردن بستگی دارد. تنها کسی که مانع بهر هوری شماست، خودتان و عادت های بدون بازدهی تان هستند. هرگز برای ایجاد تغییر به منظور بهتر شدن خیلی دیر یا خیلی زود نیست. بنابراین به شما بستگی دارد که آیا می خواهید بر عادت های خود کنترل داشته باشید یا آن ها کنترل شما را در دست بگیرند. به یاد داشته باشید که مردم با بازدهی بسیار به دنیا نمی آیند بلکه برای رسیدن به آن با کار کردن دایمی بر روی عادت های شان تلاش می کنند. گاهی اوقات ممکن است شکست بخورند، اما در نهایت پیروز، سازنده و موفق می شوند.