

کودکان و طلاق: کمک به کودکان برای کنار آمدن با طلاق و جدایی والدین



Helpguide عکس:

ترجمه: اهورا افشار

طلاق برای کودکان می‌تواند پرتنش، غم‌انگیز و گیج‌کننده باشد. در هر سنی، ممکن است کودکان از جدایی مادر و پدر احساس ناآرامی یا عصبانیت کنند. به عنوان والدین شما می‌توانید از ناراحتی کودکان از روند طلاق و اثراتش روی آنها بکاهید. کمک به فرزندان برای کنار آمدن با طلاق والدین یعنی به وجود آوردن محیطی با ثبات در خانه و رسیدگی به نیازهای آنها از راه دلداری دادن و تشویقشان به مثبت فکر کردن. این روند بدون فراز و نشیب نخواهد بود ولی این راهنمایی‌ها می‌تواند برای کمک به فرزندان مفید باشد.

کمک به کودکان برای کنار آمدن با طلاق: حمایت از کودکان در طی روند طلاق

به عنوان پدر یا مادر طبیعی است که مطمئن نباشید که بهترین راه برای حمایت از فرزندان در طول روند طلاق و جدایی چیست. این شاید مسئله‌ای باشد که قبلاً در رابطه با آن تجربه‌ای نداشته‌اید. ولی این امکان وجود دارد که با موفقیت این مدت زمان مغشوش را پشت سر گذارید و در عین حال به فرزندانتان هم کمک کنید که احساس اعتماد به نفس و اقتدار کنند و بدانند هنوز دوستشان دارید.

راه‌های بسیاری وجود دارد که کمک کنید فرزندانتان به جدایی و طلاق عادت کنند. صبر، دلداری و تمایل به گوش کردن به حرف‌های روزانه که کودکان به دهند. با ایجاد برنامه‌تواند تنش این جریان را کم کند در زمانی که کودکان خود را با شرایط جدید وفق می‌آنها می‌طور متداول استفاده می‌کنند به آنها یادآوری می‌کنید که می‌توانند به ثبات رابطه با شما و مراقبت شما از آنها اعتماد کنند. همچنین اگر بتوانید با همسر سابقتان روابط دوستانه را حفظ کنید به فرزندتان کمک می‌کنید که از استرسی که مشاهده دعوی والدین در آنها ایجاد می‌کند، دوری کنند. دوران تغییر نمی‌تواند بدون سختی باشد ولی شما می‌توانید با اولویت دادن به رفاه فرزندان از رنج آنها بکاهید.

انتظارات کودکان از والدین - «خواهم از پدر و مادر چه می‌»

- از هر دوی شما می‌خواهم که در زندگی من حضور داشته باشید. نامه بنویسید، تلفن کنید و سؤال‌های زیادی بپرسید. اگر از زندگی من که برای شما مهم نیستم و دوستم ندارید. خارج شوید، به نظرم می‌آید
- دعوا نکنید و سعی کنید با هم کنار بیایید. تلاش کنید در موارد مربوط به من با هم توافق داشته باشید. وقتی سر من با هم جر و بحث می‌کنید، فکر می‌کنم که تقصیر من است و احساس گناه می‌کنم.
- می‌خواهم هر دوی شما را دوست داشته باشم و با شما باشم. از من حمایت کنید و وقتی را که با شما می‌گذرانم محترم بشمارید. اگر به هم حسادت کنید یا ناراحت شوید، من فکر می‌کنم که باید از یکی از والدین طرفداری کنم و دیگری را کمتر دوست داشته باشم.
- مستقیم با همدیگر ارتباط برقرار کنید که من میانجی و پیام‌آور بین شما نباشم.
- در گفتگو درباره دیگری از وی خوب بگویید یا اینکه هیچ چیز نگویید. اگر از دیگری بدگویی کنید من فکر می‌کنم که می‌بایست طرف شما را بگیرم.
- به یاد داشته باشید که من می‌خواهم هر دوی شما در زندگی من دخیل باشید. باید هم پدر و هم مادر مرا بزرگ کنند، به من درس زندگی یاد دهند و در حل مشکلاتم به من کمک کنند. (منبع: دانشگاه میزوری)

کمک به کودکان در زمان طلاق: به آنها چه بگوییم

وقتی زمان آن رسید که با فرزندتان در مورد طلاق حرف بزنید، خیلی از والدین نمی‌دانند چه بگویند. قبل از اینکه شروع کنید، حرف هایی را که می‌خواهید به کودکان بزنید آماده کنید. این به هر دوی شما کمک می‌کند گفتگوی راحت‌تری داشته باشید. اگر انتظار دارید فرزندان از شما سؤال‌های دشواری بپرسند، از قبل حاضر باشید که جوابشان را بدهید. این به شما کمک می‌کند که جواب‌هایتان برای کودکان قابل فهم باشد.

چه بگوییم و چگونه بگوییم.

گرچه ممکن است این مشکل باشد، ولی سعی کنید خود را جای کودکان بگذارید و با آنها هم دلی کنید. مهمترین مسائل را در آغاز مطرح کنید. با آنها با صراحت صحبت کنید و در عین حال مناسب با سن و سال آنها عمل کنید.

- راست بگویید. فرزندتان حق این را دارند که بدانند چرا شما و همسرتان از هم طلاق می‌گیرید. ولی جواب‌های طولانی و پیچیده بیشتر شاید لازم باشد به آنها یادآوری «آییم. ما دیگر با هم کنار نمی‌کنیم.» ساده و بی‌غل و غش حرف بزنید. مثلاً بگویید آنها را سردرگم می‌کنید که گرچه گاهی والدین و فرزندتان با هم کنار نمی‌آیند، ولی والدین و کودکان از هم جدا نمی‌شوند و همواره همدیگر را دوست می‌دارند.
- گرچه ممکن است ساده به نظر بیاید، ولی اینکه فرزندانتان بدانند که مهر و محبت شما برای آنها تغییری نکرده «دوستت دارم» بگویید است، بسیار مهمی است. به آنها بگویید که همچنان به آنها کمک خواهید کرد، از آماده کردن صبحانه گرفته تا کمک برای انجام تکالیف مدرسه.
- به آنها بگویید چه چیزهایی تغییر خواهد کرد. قبل از اینکه از شما سؤال کنند چه تحولاتی در زندگی‌شان ایجاد خواهد شد، به آنها بگویید که دقیقاً چه تغییراتی را تجربه خواهند کرد و چه چیزهایی یکسان خواهند ماند. به آنها بگویید که همواره برای حل مشکلات با آنها همکاری خواهید کرد.

همدیگر را سرزنش نکنید.

مهم است که با کودکان رو راست باشید. در عین حال از دیگری به آنها شکایت نکنید و از هم ایراد نگیرید. این ممکن است امر بسیار مشکلی باشد مخصوصاً اگر حوادث دردناکی را تجربه کرده‌اید (مثل خیانت همسر) ولی با درایت و ملاحظه خواهید توانست از انتقاد از دیگری جلوی فرزندان اجتناب کنید.

- در مقابل کودکان، با همسر سابق توافق داشته باشید. تا جایی که ممکن است از قبل با هم هماهنگی کنید که دلیل جدایی و طلاقتان را چگونه توضیح خواهید داد و از آن منحرف نشوید.
- برای گفتگو برنامه ریزی کنید. قبل از اینکه محل اقامت شما و همسرتان عوض شود با فرزندان صحبت کنید. تا جای ممکن در حضور همسرتان با فرزندان در این باره حرف بزنید.
- مواظب طرز برخورد خود باشید و جلوی کودکان و در زمان توضیح دادن دلایل جدایی، با همسران با احترام رفتار کنید.

تا چه حد باید توضیح دهیم؟

باید از قبل تصمیم بگیرید تا چه حد می‌بایست دلایل طلاق یا جدایی را برای کودکان توضیح دهید، مخصوصاً در مراحل ابتدایی آن. درباره اینکه اطلاعات تا چه روی آنها اثر خواهد گذاشت فکر کنید.

- سن آنها را در نظر بگیرید. به طور کلی، کودکان کوچکتر جزئیات کمتری لازم دارند و توضیح علت جدایی باید ساده باشد. نوجوانان به اطلاعات بیشتری نیاز دارند.
- درباره اینکه زندگی آنها تا چه حد تحت تاثیر قرار می‌گیرد صحبت کنید. اگر مدرسه یا فعالیت‌های فرا درسی آنها عوض خواهد شد، این را باید به آنها توضیح دهید ولی آنقدر جزئیات به آنها ارائه ندهید که گیج شوند.
- رو راست باشید. جدا از اینکه چه اطلاعاتی را در اختیار فرزندان قرار خواهید داد، به یاد داشته باشید که مهمتر از همه این است که صادق و راستگو باشید.

کمک به کودکان در زمان طلاق: به حرفشان گوش کنید و دلداریشان دهید

به فرزندان کمک کنید که احساسات خود را بیان کنند. بدون موضع‌گیری و دفاع از خویشتن به حرفشان گوش کنید. دلداریشان دهید که نباید بترسند. سوء تفاهم را برطرف کنید و مهر و محبت بی‌شرط و شروطتان را به آنها نشان دهید. مهمتر از همه این است که کودکان بدانند که مقصر طلاق شما نیستند.

به کودکان کمک کنید که احساسات خود را بیان کنند.

برای کودکان طلاق می‌تواند به معنی از دست دادن پدر یا مادر و یا طرز زندگی باشد. این حس از دست دادن می‌تواند به اندازه فوت یکی از اعضای خانواده برای آنها دردناک باشد. به آنها کمک کنید که سوگواری کنند و به شرایط جدید زندگی عادت کنند. این از راه درک احساسات آنها میسر می‌شود.

- حرفشان را گوش دهید. فرزندان را تشویق کنید که احساسات خود را با شما در میان بگذارند و واقعاً به حرفشان گوش کنید. شاید احساس غم، ناامیدی و حس از دست دادن چیزی را داشته باشند که به ذهن شما خطور نمی‌کند.
- کمک کنید که کلمات تشریح کننده احساسات خود را پیدا کنند. طبیعی است که کودکان در بیان احساسات خود مشکل داشته باشند. به آنها کمک کنید که حال خود را بدانند و تشویقشان کنید که با شما حرف بزنند.
- بگذارید رو راست باشند. ممکن است کودکان نخواهند احساسات واقعی خود را با شما در میان بگذارند از ترس اینکه شما رنجیده شود. به آنها بگویید که می‌توانند با شما رو راست باشند. اگر نتوانند با شما صادقانه حرف بزنند، کنار آمدن با این احساسات بر آنها مشکل‌تر خواهد بود.
- احساسات آنها را محترم بشمرید. شاید نتوانید مشکلاتشان را حل کنید یا اینکه غمشان را مبدل به شادی کنید. ولی مهم است که به آنها بگویید که حرف و احساسشان را درک می‌کنید و آنها را جدی می‌گیرید. به این ترتیب بیشتر اعتماد آنها به شما جلب می‌شود.

سوء تفاهم را برطرف کنید.

بسیاری از کودکان فکر می‌کنند که مقصر طلاق والدین هستند. به یاد می‌آورند که با پدر یا مادر جر و بحث کرده اند، نمره بد گرفتند، یا اینکه گاهی دچار مشکل شده‌اند. شما می‌توانید کمک کنید که از تصورات نادرست رها شوند.

- دلیل واقعی طلاق را صادقانه با آنها در میان بگذارید. تکرار کنید که چرا تصمیم گرفتید از هم جدا شوید. گاهی شنیدن علت واقعی جدایی به آنها کمک می‌کند.
- صبور باشید. شاید به نظر بیاید که کودکان یک روز ماجرا را می‌فهمند و روز بعد برای آنها سؤال‌های دیگری پیش می‌آید. در مورد سردرگمی فرزندان صبور باشید.
- آنها را دلداری دهید. تا جایی که لازم است به فرزندان یادآوری کنید که هر دو والدین دوستشان دارند و اینکه مسئولیت طلاق بر دوش آنها نیست.

دوستشان بدارید و دلداری‌شان دهید.

کودکان وقتی که از مهر و محبت و حمایت لازم برخوردار هستند توانایی عظیمی برای کنار آمدن با مشکلات دارند. رفتار شما، گفتار شما و توانایی شما برای رفتار مناسب و منسجم، به آنها کمک می‌کند که بدانند محبت شما برای آنها تغییری نکرده است.

- هر دو والدین در زندگی فرزندان حضور خواهند داشت. به کودکان بگویید گرچه شرایط محیط خانواده عوض خواهد شد، آنها با هر دو والدین رابطه سالم عاطفی و مبنی بر مهر و محبت خواهند داشت.
- همه چیز درست خواهد شد. به کودکان بگویید که گرچه کار آسانی نیست ولی همه چیز به خوبی تمام خواهد شد. دانستن اینکه همه چیز درست خواهد شد به کودکان این انگیزه را می‌دهد که سعی کنند با شرایط تازه کنار بیایند.
- نزدیک باشید. آنها را در آغوش بگیرید و نوازششان کنید. یا اینکه نزدیک آنها بنشینید. نزدیکی فیزیکی به کودکان دلداری می‌دهد که محبت شما از بین نمی‌رود.
- رو راست باشید. وقتی کودکان نگرانی‌ها یا مسائل خود را مطرح می‌کنند، صادقانه جواب بدهید. اگر جواب سؤالشان را نمی‌دانید با ملایمت بگویید که هنوز نمی‌دانید ولی جواب آن را به زودی خواهید یافت و اینکه همه چیز درست خواهد شد.

ساختار برای زندگی کودکان کمک به کودکان در زمان طلاق: ایجاد ثبات و

گرچه خوب است که کودکان یاد بگیرند انعطاف پذیر باشند، عادت کردن به موارد متعدد هم زمان می‌تواند برای آنها بسیار دشوار باشد. با ایجاد ثبات و ساختار غیرمحول در زندگی کودکان، به آنها کمک کنید که به تغییر عادت کنند.

به یاد داشته باشید که ایجاد ثبات و ساختار به این معنا نیست که باید جدول زمان بندی غیر انعطاف پذیری داشته باشید یا اینکه پدر و مادر دقیقاً برنامه روزانه کاملاً یکسانی داشته باشند. ولی ایجاد برنامه‌های متداول در هر خانه و ارتباط مداوم با کودکان در مورد انتظارات آنها به آنها احساس ثبات و آرامش می‌دهد.

برنامه روزانه و آرامش در نتیجه آن

مزایای برنامه و ساختار روزانه برای کودکان کوچک به طور گسترده‌ای به رسمیت شناخته شده است ولی بسیاری از مردم نمی‌دانند که کنند. مثلاً اگر بدانند که چه در احساس امنیت می‌برای کودکان بزرگ تر هم برنامه روزانه مفید است. کودکان از دانستن برنامه روزانه

خانه پدر باشند چه مادر، بعد از شام باید دوش بگیرند و سپس باید تکالیف مدرسه را انجام دهند، احساس آرامش می‌کنند.

پیروی از برنامه روزانه به معنی این است که کودکان از مقررات خانه پیروی می‌کنند، از این کار پاداش می‌گیرند و در غیر این صورت تادیب می‌شوند. شاید وسوسه شوید که در زمان طلاق کودکان را لوس کنید و اجازه دهید که مقررات را رعایت نکنند. بهتر است در برابر این وسوسه مقاومت کنید.

کمک به کودکان در زمان طلاق: از خودتان مراقبت کنید

در هواپیما اولین دستور العمل برای مواقع اورژانس این است که اول ماسک اکسیژن خود را بزنید و بعد از آن به کودکان کمک کنید. پیام اصلی این است که مراقبت از کودکان مستلزم سلامتی شما و مراقبت از خود شما می‌باشد.

بهبود شما

اگر شما آرامش داشته باشید و بتوانید حضور عاطفی داشته باشید فرزندان هم احساس راحتی می‌کنند. برای بهبود و مراقبت از خویشتن می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- ورزش کنید و غذای سالم بخورید. ورزش استرس و ناامیدی جمع شده در بدن را که در زمان طلاق رایج است، رها می‌کند. گرچه غذا پختن برای یک نفر ممکن است مشکل باشد، غذای خوب خوردن به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید. پس از غذای پرهیز کنید. «فست فود» فوری یا
- با دوستان معاشرت کنید. شاید دچار وسوسه شوید که انزوا جویید و از دوستان و خویشان دوری کنید چرا که ممکن است در مورد طلاق از شما سؤال کنند. ولی واقعیت این است که به چیزی نیاز دارید که فکرتان را مشغول کند. از دوستانتان بخواهید که در مورد طلاق حرف نزنند. آنها مطابق درخواست شما عمل خواهند کرد.
- دفتر خاطرات بنویسید. نوشتن افکار و حال و حس‌تان کمک می‌کند که تنش، ناراحتی و خشم خود را رها کنید. همانطور که زمان می‌گذرد، می‌توانید به گذشته برگردید و ببینید چقدر در بهبود خود پیشرفت کرده‌اید.

به حمایت نیاز خواهید داشت.

طلاق فرایند پیچیده و پردغدغهای است که بدون حمایت دیگران می‌تواند تجربه مخربی باشد.

- به دوستان خود تکیه کنید. در مورد تجربه تلخ، احساس خشم و ناامیدی و یا هر حس دیگری با دوستانتان صحبت کنید و یا اینکه به (مراجعه کنید. به این ترتیب اجازه نخواهید داد که این احساسات جلوی کودکان طغیان کنند. support group گروه حمایت)
- هرگز احساسات منفی خود را با کودکان در میان نگذارید. به هیچ وجه سفره دلتان را در این مورد با کودکان باز نکنید.
- بخندید. سعی کنید تا جای ممکن شوخی و بازی را در زندگی خود و فرزندانتان جای دهید. این کار باعث می‌شود استرس خود را رها کنید و از غم و عصبانیت دوری کنید.
- به روانشناس مراجعه کنید. اگر احساس شدید خشم، وحشت، سوگواری، شرم و یا گناه می‌کنید، به روانشناس مراجعه کنید که برای رفع این احساسات به شما کمک کند.

کمک به کودکان در زمان طلاق: با همسر سابق توافق کنید

اید به این راهنمای پرورش فرزندان برای والدین طلاق گرفته) از کودکان دچار مشکل شده joint custody اگر در سرپرستی مشترک ([Co-Parenting Tips for Divorced Parents](#) مراجعه کنید:

کشمکش بین والدین، چه طلاق گرفته باشند چه نه، می‌تواند برای کودکان بسیار مضر باشد. مهم این است که کودکان را درگیر دعوی کشمکش بین والدین نکنید در غیر این صورت احساس می‌کنند که باید از والدین یکی را انتخاب کنند.

قوانین کلی

به یاد داشته باشید که هدف شما گریز از استرس و درد پایدار برای کودکان است. راهنمایی‌های زیر کمک می‌کند که از رنجش آنها اجتناب کنید.

- جلوی کودکان دعوا نکنید. اگر لازم است به مکان دیگری بروید. چه رو در رو و چه با تلفن جلوی کودکان با همسر سابقتان جر و بحث نکنید. از همسر سابقتان بخواهید که بعداً با هم حرف بزنید یا اینکه اصلاً در این مورد گفتگو نکنید.
- درایت به خرج دهید. از صحبت با کودکان در مورد جزئیات رفتار همسر سابقتان پرهیز کنید. مثل این گفته قدیمی، اگر حرف خوبی

برای گفتن ندارید، هیچ چیزی نگویند.

- خوش رفتار باشید. در برخورد با همسر سابقتان مؤدب باشید. نه تنها با این کار به کودکان نشان می‌دهید که چگونه باید رفتار کنند، بلکه همسر سابقتان نیز ممکن است در واکنش به شما خوش رفتار باشد.
- تفکر مثبت داشته باشید. تصمیم بگیرید که به نقاط قوت اعضای خانواده توجه کنید. کودکان را تشویق کنید که این طور عمل کنند.
- دائماً برای حل مشکلات تلاش کنید. این را اولویت خود قرار دهید که تا جای ممکن با همسر سابقتان رفتار دوستانه داشته باشید.
- مشاهده رفتار دوستانه شما به کودکان دلداری می‌دهد و به آنها یاد می‌دهد برای حل مشکلات چگونه باید عمل کنند.

هدف نهایی

اگر در جزییات آموزش و پرورش کودکان دائماً با همسر سابقتان مشاجره دارید، یک لحظه درنگ کنید و فکر کنید که هدف نهایی چیست.

- رابطه داشتن با هر دو پدر و مادر: در دراز مدت آنچه به نفع فرزندان است رابطه پایدار با هر دو والدین می‌باشد.
- اهداف دراز مدت: اگر اهداف دراز مدت را در نظر بگیرید که همان سلامت جسمی و روانی کودکان و استقلال شما می‌باشد، شاید آسان تر بتوانید از اختلافات روزانه دوری کنید. برای آرامش خاطر به آینده فکر کنید.
- سلامتی همگی: خوشحالی و شادی کودکان، شما و حتی همسر سابقتان اهداف کلی است که باید در تصویر کلی آینده نقش ببندند.

کمک به کودکان در زمان طلاق: بدانید در چه زمان کودکان به کمک احتیاج دارند

بعضی کودکان در زمان طلاق والدین مشکلات نسبتاً کمی دارند در حالی که برخی کودکان واقعاً زجر می‌کشند. طبیعی است که کودکان طیف گسترده‌ای از احساسات مختلف تجربه کنند ولی برای بهبود حالشان احتیاج به زمان، محبت و دلداری هست. ولی اگر فرزندان شما همچنان دل آشفته ماندند، شاید لازم باشد به روانشناس مراجعه کنید.

واکنش های طبیعی به طلاق و جدایی

گر چه هضم احساسات شدید برای کودکان مشکل است، ولی موارد زیر واکنش طبیعی کودکان می‌باشد.

- خشم: کودکان ممکن است شما را مسئول تخریب زندگی طبیعی خود بدانند و خشم، عصبانیت و ناراحتی خود را نسبت به شما و همسران بیان کنند.
- اضطراب: طبیعی است که کودکان در هنگام تغییرات اساسی در زندگی‌شان احساس اضطراب کنند.
- افسردگی خفیف: غمگینی به علت شرایط جدید خانواده طبیعی است. غم و حس ناامیدی و درماندگی ممکن است به افسردگی خفیف مبدل شود.

بهبود کودکان و عادت کردنشان به طلاق و جدایی احتیاج به گذشت زمان دارد ولی انتظار می‌رود که به طور تدریجی بهبود حال آنها را مشاهده کنید.

علائم خطر در مورد وجود مشکلات جدی‌تر

اگر پس از چند ماه مشکلات بهتر نشد و بدتر شد، ممکن است نشانه این باشد که فرزندان مشکل بلند مدتی مانند افسردگی، اضطراب یا عصبانیت داشته باشد و نیازمند حمایت بیشتر باشند. این علائم افسردگی و اضطراب در نتیجه طلاق والدین را مد نظر بگیرید:

- مشکلات خوابیدن
- عدم توانایی تمرکز
- مشکلات در مدرسه
- سوء استفاده از مواد مخدر یا مشروبات الکلی
- (و اختلالات غذا خوردن cutting آسیب به خویشتن، بریدن)
- موارد مکرر طغیان خشم و رفتار خشنونت آمیز
- انزوا طلبی از دوستان و خانواده
- امتناع از انجام فعالیت‌های محبوب

در صورت مشاهده این علائم مربوط به طلاق، با دکتر اطفال، معلمان و یا روانشناس مشورت کنید و برای حل مشکلات خاص فرزندان از آنها درخواست راهنمایی کنید.

کمک بیشتر برای کنار آمدن با طلاق یا جدایی

- راهنمایی آموزش و پرورش کودکان توسط والدینی که طلاق گرفته‌اند. برای سرپرستی مشترک توسط پدر و مادر از هم جدا شده، از این [Co-Parenting Tips for Divorced Parents](#) راهنما استفاده کنید:
- پرورش کودکان به عنوان پدرخوانده، مادرخوانده و نیز در خانواده‌های مختلط (که در آن والدین از ازدواج قبلی کودکان دیگری [Step-Parenting and Blended Families](#) ای را حل کنید: دارند). بیاموزید که چگونه با فرزند ناتنی رابطه برقرار کنید و چگونه مشکلات چنین خانواده [Coping with a Breakup or Divorce](#) مقابله با جدایی یا طلاق. رها کردن رابطه عاطفی با همسر سابق:

حل مشکلات کودکان

- اختلالات دلبستگی و دلبستگی واکنشی: علائم، درمان و ایجاد امید برای کودکانی که در اثر عدم احساس امنیت دچار اختلالات [Attachment and Reactive Attachment Disorders](#) شوند: دلبستگی می
- انتخاب پرستار مناسب بچه: راهنمایی برای ارزیابی پرستار مناسب بچه و مراقبت مناسب از کودکان برای شما و خانواده شما: [Choosing the Best Nanny](#).
- [Separation Anxiety in Children](#) اضطراب کودکان از جدایی والدین و چگونه تسهیل آن:
- راهنمای والدین نوجوانان مشکل‌دار: نحوه برخورد و چگونه رفتاری نسبت به خشم، خشونت، بزهکاری و دیگر اختلالات رفتاری [Help for Parents of Troubled Teens](#) نوجوانان:

منابع بیشتر

اطلاعات کلی در مورد کودکان و طلاق

- [Helping Your Child Through a Divorce](#) حمایت از کودکان در زمان طلاق: این راهنما شامل اطلاعات کلی در مورد کنار آمدن با طلاق است: ها برای ارتباط برقرار کردن با کودکان پس از جدایی والدین، به راهنمای والدینی. همچنین برای دیگر توصیه [Tips for Divorcing Parents](#) که در پروسه طلاق هستند مراجعه کنید (چاپ بنیاد نمورز):
- کمک به کودکان برای درک مفهوم و علت طلاق: راهنمایی برای صحبت کردن با کودکان در مورد طلاق و کمک به والدین برای فهم [Helping Children Understand Divorce](#) افکار و احساسات فرزندانشان در مورد طلاق (دانشگاه میزوری):
- راهنمای معلمان برای کمک به کودکان برای عادت کردن به طلاق والدین: توصیه‌های مفید برای کنار آمدن با طلاق و راهنمایی [Helping Children Adjust to Divorce: A Guide for Teachers](#) کودکان برای عادت کردن به تغییرات زندگی پس از طلاق والدین (دانشگاه میزوری):

برای کودکان و نوجوانان در زمان جدایی و طلاق والدین

- های مختلف طلاق (چاپ سازمان نوبت کودکان): کودکان طلاق: شامل لینک های مختلف برای کمک به کودکان در مورد جنبه [Children of Divorce](#).
- راهنمای کودکان برای طلاق: جواب سئوالهای متداول کودکان در مورد طلاق و توصیه‌های مختلف برای کنار آمدن با احساسات در [A Kid's Guide to Divorce](#) مورد طلاق (چاپ بنیاد نمورز):
- کنار آمدن با طلاق: مقاله برای نوجوانان در مورد راههای مقابله با احساسات مختلف در مورد طلاق والدین (چاپ بنیاد نمورز): [Dealing with Divorce](#).

ترومای طلاق

- اصول کار با کودکان دچار تروما: شامل اطلاعات کلی در مورد تروما، نه مشکلات خاص ترومای طلاق، ولی به هر حال شامل [Principles of Working with Traumatized Children](#) (Scholastic.com): اطلاعات مفید (نوشته دکتر بروس پری،
- برای راههای جلوگیری از ترومای طلاق (نوشته دکتر روانشناس غلبه بر ترومای طلاق: در مورد آسیب احتمالی در نتیجه طلاق و توصیه [Overcoming Divorce Trauma](#) کریستینا دینر):

(و دکتر جین سگال Melinda Smith)، کارشناس ارشد ملیندا اسمیت (Gina Kemp) نوشته: کارشناس ارشد جینا کمپ (Jeanne Segal)

دسامبر ۲۰۱۴ (آذر یا دی ۱۳۹۳)

[منبع: HELPGUIDE](#)