

# هیچ کس سپیده را دوست نداشت

Photo: Monkey Business Images/shutterstock.com

ماهرخ غلامحسین پور

بی مقدمه می پرسد «تو می توانی یک دختر چهارساله را به فرزندخواندگی بپذیری؟» «این جمله سرآغاز حجم عظیم اطلاعات دهشتناکی می شود درباره دخترکی به نام سپیده که خانه امنی ندارد و روزها پشت در خانه دایی و عمه و خاله ای که دیگر راهش نمی دهند، به انتظار می نشیند.

به سپیده فکر می کنم و دستش که جای دندان های نامادری قلوه کنش کرده و دکتری که گفته باید بخیه بزند و رفته تا نخ بخیه بیاورد. دکتر باور نکرده که دست آسیب دیده نتیجه یک دعوی کودکانه و کار پسر کوچک تر خانواده باشد. قبل از اینکه دکتر برگردد، آن ها دخترک را با همان دست زخمی زده اند زیر بغلشان و از بیمارستان فرار کرده اند. حالا روی زخمی که باید بخیه می خورد، یک چسب زخم چرکین آویزان، باقی مانده و دو لبه پوستی که به هم چفت نشده ... هیچ کدامشان سپیده را نمی خواهند. سپیده یادگار یک زندگی مشترک از دست رفته است، حاصل اولین زندگی مشترک مصطفی که این روزها با فقر و بی کاری دست و پنجه نرم می کند.

مصطفی زمانی راننده تاکسی تلفنی بود. آن روزها هنوز ناچار نشده بود به خاطر بهانه تراشی های طاق و جفت همسر دومش، تاکسی را بفروشد. او ماشینش را با فروختن هدایای عروسی و طلاهای همسر اولش منیژه و اندک پس انداز خودش خریده بود و کار می کرد. وقتی آقای نقوی گفت یک سرویس ثابت شبانه برایش در نظر گرفته، منیژه تازه باردار شده بود. مصطفی از این پیشنهاد خوشحال شد، به این خیال که مخارج زایمان همسرش را بی واهمه فراهم کند. او هر شب باید خانم منشی یک شرکت تولیدی را، از محل کارش که مرکز شهر بود، به خانه اش در حومه شهر می رساند. مسیر طولانی و دیدار هر شب، باب گفت و گو و علاقه را باز کرد و راه زندگی اولش به بن بست خورد. منیژه که ماجرا را فهمید، مصطفی و کودک یک ساله را رها کرد و چند ماه بعد هم زن مرد دیگری شد. خانم منشی هم یک دوقلوی پسر زیبا برایشان به دنیا آورد. مادر تازه وارد در طول دوران بارداری می گفت نسبت به بوی سپیده و یار دارد. سپیده را می فرستادند خانه اقوام دور و نزدیک که توی دست و پای آن ها نباشد. دوقلوها هم که به دنیا آمدند، باز هم حساسیتش نسبت به سپیده به قوت خود باقی ماند. اصلاً نمی توانست حضور دخترک را تاب بیاورد. مشکلات مالی مصطفی که بالا گرفت، سپیده این وسط بی کس و کار ماند. مثل یک لکه اضافه روی سطح یک ملحفه سپید.

از همین نویسنده بیشتر بخوانید:

[سرخو، روایت زنانی که سنت می شوند...](#)

[جنگ معلم مهربان با والدین آزارسان](#)

[باید برای آسیب های اجتماعی کاری کرد](#)

هیچ کس تاب این کودک چهارساله را نداشت. اولین بهانه معمول کودکانه به دومی نمی رسید که تحمل دیگران در مقابلش تمام می شد و متوسل می شدند به زور و خشونت.

موضوع سپیده را اول صبح روز بیست و پنجم نوامبر، در یک گروه بسته متشکل از اعضای درجه اول و دوستان نزدیک خانوادگی می خوانم. روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان و دختران است. روزی که سازمان ملل با انتخاب شعار «هیچ کس را پشت سرت جا نگذار، بیایید خشونت علیه زنان و دختران را متوقف کنیم.» تلاش کرده امسال هم چون سال های پیش، توجه افکار عمومی را به موضوع خشونت علیه زنان و دختران جلب کند.

تمام صبح را در این گروه کوچک تلگرامی با هم بحث و تبادل نظر می کنیم. به هر کسی که ممکن است آدم خوبی باشد، برای ساختن یک خانه تازه برای دخترک فکر می کنیم. یک نفر داوطلب گفت و گو با پدر دخترک می شود. قرار می گذاریم اگر نتوانستیم وضعیت «سپیده» را تغییر بدهیم، هرچه سریع تر به مراجع قضایی اطلاع بدهیم. با اینکه یکی از اعضای گروه که همان حوالی زندگی می کند می گوید چنین کاری بی تاثیر و فایده است و فقط وضعیت موجود را بغرنج تر می کند. شنیدن این که «در عمل، هیچ مرجع واقعی حمایت گری وجود ندارد.»، ترسناک است.

«ناخواسته» اصطلاحی که در جنوب ایران برای این کودکان کاربرد فراوان دارد و مفهوم درد در آن مستتر است. کودکانی که والدین

آنها به هر دلیل، امکان یا تاب و تحمل حضورشان را ندارند. عده زیادی از آنها پیش از تولد در مراکز غیربهداشتی و بدون نظارت یا تایید قانونی، با رابطه‌ای که بین بیمار و دکتر شکل گرفته، به دیار نابودی می‌روند.

دکتر مهدی فصیحی‌زاده، که در خیابان مرکزی شهر یاسوج یک مطب کوچک را اداره می‌کند، می‌گوید خودش به دلایل مذهبی و به این دلیل که حوصله درگیری‌های قانونی را ندارد، حاضر به انجام سقط جنین نیست، اما مراجعین سقط جنین فراوانند و گاهی به دو یا سه مورد متقاضی بر می‌خورد. آنها با کمی جستجو به خانم دکتری مراجعه می‌کنند که حتی جنین هشت ماهه را هم سقط می‌کند.

این پزشک عمومی می‌گوید یک روز برای گرفتن یک دارو به مطب خانم دکتر سر زده، حین برگشتن یک جنین حدود شش ماهه را دیده که توی سطل آشغال مطب خانم دکتر دور انداخته شده بود. او می‌گوید خانم دکتر برایش تعریف کرده که یک بار وقتی آمپول را به بیمار تزریق کرده، جنین هشت ماهه زنده از رحم مادر خارج شده و والدینش با این معضل روبرو بودند که چطور جنین را از بین ببرند؟

درباره کودکانی که کودکی نکردند، بخوانید:

[ناخواسته عروس شد، مادر شد، مطلقه شد](#)

[این نوزاد پنج روزه در جاده آمل رها شده بود](#)

[ناپذیریم به باهیم دست می‌کشید و می‌گفت: چه باهای پرمویی دارم](#)

اما زندگی همه کودکان ناخواسته در مرحله جنینی متوقف نمی‌شود. بسیاری از این کودکان بدسرپرست یا بی سرپرست پا به جهان امکان می‌گذارند و به دوران کودکی می‌رسند. آنها ممکن است در شهرهای بزرگ، خرید و فروش شده یا به گروه‌های تکدی‌گر سودجو اجاره داده شوند و یا در شهرهای کوچک‌تر بین اقوام دور و نزدیک در رفت و آمد باشند. بخشی از جامعه آماری کودکان ناخواسته، کودکان طلاقند.

تا پیش از این، آمار طلاق از سوی مسئولان سازمان ثبت احوال، به شکل سالانه و بر مبنای موارد به ثبت رسیده اعلام می‌شد. در آخرین داده‌های موجود، رئیس انجمن مددکاری ایران، سید حسن موسوی چلک، [گفته بود](#) هر ساعت 19 طلاق در ایران به ثبت می‌رسد. اما سال گذشته علی اکبر محزون، مدیر کل اطلاعات و آمار جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور، با طرح این که ذکر آمار طلاق تاکنون دردی را دوا نکرده و می‌تواند منجر به تکرار آسیب‌های اجتماعی شود، [اعلام کرد](#) زین پس آمار طلاق نداریم.

با این همه شواهد موجود، بیان گر وجود یک رابطه معنادار بین کودکان طلاق و خشونت خانگی است. برخی کودکانی که به هر دلیل در زندگی تازه والدین، ناخواسته محسوب می‌شوند، بیش از کودکان عادی در معرض خشونت قرار می‌گیرند.

آرزو نقده، روانپزشک ساکن یکی از شهرهای جنوبی ایران و طرف مشاوره اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی، می‌گوید در طول شانزده سالی که تجربه درمان داشته، هرگز شرایطی به دردناکی وضعیت این کودکان ندیده، چون احساس اضافه بودن و سربار بودن در جایی می‌کنند که باید تنها گوشه امن جهانشان باشد.

این روانپزشک در ادامه سخنانش به کودکان طلاق اشاره می‌کند: «طلاق یک اتفاق یک‌باره و تصادفی نیست. این پدیده اجتماعی یک روند دردناک و کاهنده دارد. نقطه شروع، اوج و پایان دارد و متأسفانه در جامعه ما به دلیل عدم آموزش صحیح، فرآیند طلاق برای والدین و تطبیق خودشان با شرایط موجود و کمک به پذیرش کودکانشان برای بازسازی، مدت زمان بیشتری را نسبت به سایر جوامع دیگر طلب می‌کند. در دوره طلاق، والدین درگیر خشم و رفتارهای تنش‌زا با همدیگر و با کودکانشان می‌شوند. هیچ‌یک از ما برای مدیریت بحران در دوره طلاق آموزش ندیده‌ایم و مجموعه این‌ها باعث می‌شود که کودک طلاق، از ابتدا در معرض خشونت‌های کلامی، روانی و حتی فیزیکی قرار بگیرد.»

این روانپزشک معتقد است بعد از پایان پذیرفتن جدایی و رسیدن به یک ثبات نسبی، باز هم این کودکانند که بیش از طرفین ماجرا ضربه‌پذیرند.

«در مناطق فقیرنشین و حاشیه شهرها، فقر و فشارهای اقتصادی باعث می‌شود که والدین، کودکان حاصل از ازدواج سابقشان را به همدیگر پاس بدهند. این وضعیت ممکن است برای کودکان، نتایج خطرناکی به دنبال داشته باشد. احساس ناخواسته بودن، بی‌جا و مکانی و عدم تعلق به یک نقطه امن و باثبات، و حتی در معرض خشونت فیزیکی قرار گرفتن از سوی والدین یا شرکای جدید جنسی آنها می‌تواند برای کودک، اثرات مخرب غیرقابل‌باوری در پی داشته باشد.»

خانم نقده، راه‌حل را در آموزش بنیادین مسئولیت‌پذیری می‌داند. این که مردم بدانند مسئولیت انتخابشان تا پایان راه با آنها خواهد بود و اگر باعث به دنیا آمدن کودکی شدند، تا زمان بلوغ و استقلال او در مقابل سرنوشتش مسئولند، مهم نیست که مجردند یا متاهل و مطلقه،

آنچه مهم است به ثمر رساندن کودکی است که در این کشاکش می‌تواند قربانی اصلی باشد.

کشورهای توسعه‌یافته راه‌حلی برای کودکان ناخواسته دارند. دولت‌ها خود را متولی اصلی مراقبت از این کودکان می‌دانند. در اغلب این کشورها، در خیابان‌های خلوت شهر، باجه‌هایی به نام «بیبی باکس» [1] تعبیه شده که کودکان یا نوزادان ناخواسته را آنجا رها می‌کنند. زنگ باجه که به صدا در بیاید، در کم‌ترین زمان ممکن، اورژانس اجتماعی خودش را به کودک رها شده می‌رساند.

در ایران نیز طبق آخرین آمار که خبرگزاری جمهوری اسلامی منتشر کرده، 25 هزار کودک بی‌سرپرست یا بدسرپرست، تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند، که ده هزار نفر از آن‌ها در 590 مرکز مخصوص نگهداری شده و بقیه آن‌ها به خانواده‌های جایگزین سپرده شده‌اند. در مورد کافی بودن این مراکز، نوع خدمات ارائه شده و عمومیت داشتن آن‌ها، حرف و حدیث فراوانی وجود دارد.

[1] Baby Box

## 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 کودکانتان از روند طلاق و اثراتش روی آنها بکاهید. کمک به فرزندان برای کنار آمدن با طلاق والدین یعنی به وجود آوردن محیط باثبات 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 فرزندان هم کمک کنید که احساس اعتماد به نفس و اقتدار کنند و بدانند هنوز دوستان دارید.

راه‌های بسیاری وجود دارد که کمک کنید فرزندان 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 فرزندان 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، حرف‌هایی 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 فرزندان 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 «دوست 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 زندگی شان 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 همسرتان 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 تشریح‌کننده 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 کرده‌اند، 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 غیرمتحول 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 برنامه های متدوال در هر خانه و ارتباط متداوم 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 شما هم احساس راحتی می‌کنند. برای بهبود و مراقبت از خویش می‌توانید از روش های 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 جوئید 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 سر سفره دلتان را در این مورد با کودکان باز نکنید.
- بخندید. سعی کنید تا جای ممکن شوخی و بازی را در زندگی خود و فرزندان شما 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 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 جزئیات 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.

## واکنش‌های طبیعی به طلاق و جدایی

گرچه 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 همسرتان 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 خشونت 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 چطور با فرزند ناتنی رابطه برقرار کنید و چطور 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 چگونگی تسهیل آن:
- راهنمای والدین نوجوانان مشکل‌دار: نحوه برخورد و چگونگی رفتار 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 [Scholastic.com](http://Scholastic.com): [Principles of Working with Traumatized Children](#) (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](#)

## کودکان قربانیان بی گناه طلاق



عکس: [gvy.ir](http://gvy.ir)

### رویا تاجی - روزنامه نگار

اسمشان بچه های طلاق است، سهم آنها از داشتن پدر و مادرا انتخاب یکی از آنها است، یا مادر یا پدر...

سازمان ثبت احوال ایران، می گوید: در 9 ماهه اول امسال، هر روز 392 مورد طلاق ثبت شده است. آمار همسرانی که از هم جدا می شوند، ثبت می شود ولی آمار بچه هایی که از پدر یا مادر جدا می شوند در هیچ دفتری ثبت نمی شود. بچه هایی که بازنده اصلی بحران طلاق ها هستند. کودکان در بازی بزرگترها، گروکشی می شوند، گاهی بهانه انتقام جویی می شوند و نیازهای شان به دست فراموشی سپرده می شود. بسیاری از آنها خیلی کوچکنند معنای اختلاف و دعوا در ذهنشان نقش می بندد و مشکلات زندگی شان آغاز می شود.

مریم قربانی روانشناس می گوید: تأخیردر رشد، شب ادراری، مشکلات تغذیه ای، افسردگی و کابوس های شبانه، گوشه ای از مشکلاتی است که کودکان طلاق با آن درگیرند.

او با اشاره به این که هویت روشنی در انتظار بچه های طلاق نیست، می گوید: آنها همیشه یک ترس را با خود می کشند، ترس از زندگی مشترک .

باید جیغ کشید

”4 ساله بودم که فهمیدم برای این که توجه دیگران را جلب کنم، باید جیغ بکشم، این آموخته سال های اول زندگی من بود، وقتی مادرم جیغ می کشید تا پدر سرش را از لای روزنامه بیرون بکشد و بگوید ولم کن.“

اینها را سینا می گوید، حالا او 14 ساله است و هر روز به عنوان یک بچه پرخاشگر در مدرسه بازخواست می شود. می خندد و می گوید، هنوز زنگ جیغ های مادرم در گوشم است.

قربانی می گوید: بالاخره کودکانی طلاق، کودکانی عادی و بهنجار نیستند. آنها به خاطر نداشتن نیمه ای از محبت، دچار ضعف عاطفی هستند و در گروهی از آنها در بزرگسالی دست به شرارت و جنایت می زنند.

این روانشناس می گوید: آثار مستقیم و تخریبی طلاق بر کودکان ثابت شده است، آنها احساس خود کم بینی می کنند و نسبت به دوستان خانوادگی و حتی اقوام نزدیک خود حس حسادت دارند. چرا که در کودکی انسجام و هماهنگی خانوادگی خود را از دست داده اند. از این رو رو به انزوا می آورند و در کار های گروهی کمتر شرکت می کنند.

### من پست چی پدر و مادرم بودم

”سینی چای را روی میز گذاشت، آرامش روی صندلی نشست و مثل یک زن جا افتاده تعارف کرد، بفرمائید سرد میشه از دهن می افته.“

سحر اما 16 سال بیشتر ندارد، او هم فرزند طلاق است، با نگاهی عمیق و آرام، و خنده ای که از کنج لبش نمی رفت گفت: من پست چی پدر و مادرم بودم. یادم نیست چند وقت، اما آنها با هم حرف نمی زدند، خانه ما همیشه پر بود از سکوت، من هم ساکت بودم، تنها بازی و سرگرمی من نامه هایی بود که آنها از اتاق هایشان برای هم می نوشتند. حتی چند وقت من با مادرم در خانه مامانی (مادربزرگم) زندگی می کردیم، وقتی پدرم بعد از ظهرها برای دیدنم می آمد باز هم برای او نامه داشتم.

سحر می گوید: این عادت برای من به یادگار مانده و برای بیان خواسته هایم، احساساتم و حتی اعتراضم سکوت می کنم و می نویسم.

او 6 ساله بود که زندگی با پدربزرگ و مادر بزرگ برایش رقم خورد، سه سال بعد مادر بزرگش برای همیشه آنها را تنها گذاشت و از 9 سالگی او شد خانم خانه پدر.

مریم قربانی می گوید: یکی از مشکلات طلاق برای بچه ها همین است، آنها زودتر از سنشان بزرگ می شوند، زودتر وارد بازی زندگی می شوند و مشکلات زندگی را از همان ابتدای کودکی تجربه می کنند.

او با اشاره به تجربه طلاق برای کودکان می گوید: این تجربه می تواند هم نتایج منفی هم مثبت داشته باشد.

برای بعضی از آنها یک بحران است، بزرگترین فاجعه زندگی شان که زمان حال و آینده آنها را زخمی می کند. اما هستند کودکانی که طلاق باعث می شود که درک آنها از زندگی متفاوت شود، آنها زندگی را واقعی تر می بینند و حساستر و مسئولیت پذیرتر می شوند. اما سن آنها هم تاثیر مستقیمی بر فهم آنها از طلاق دارد.

### خشونت، سهم کودکان از طلاق

”زن دست پسرک را کشید، او را هول داد، در اتاق را قفل کرد و گفت آنقدر گریه کن تا جونت در بیاد. از بابات چه خیری دیدم که از تو بینم.“

بچه های طلاق قبل از طلاق هم خشونت می بینند آنها نه تنها شاهد روز های سخت طلاق مادر و پدر هستند، نه تنها ترس از دست دادن را تجربه می کنند، بلکه بهانه ای می شوند برای خالی کردن همه غرها و حرص ها و ناراحتی ها. فرقی ندارد چند ساله باشند، کودکان طلاق در هر سنی خشونت می بینند و آسیب پذیرند. اول در خانه بعد در اجتماع.

مریم قربانی می گوید: هنوز تحقیق ویژه ای بر روی تاثیر طلاق بر کودکان کمتر از دو یا سه سال انجام نشده، اما آنها در گیر و دار طلاق آسیب پذیر ترند، چون توانایی ندارند که خودشان نیاز های اولیه خود را تامین کنند، مثلا گزارش هایی هست از بچه های شیر خوار شاید ساعت ها به خاطر درگیری فکری مادر در پوشک کثیف مانده اند، به آنها غذا داده نشده و حتی کتک خورده اند.

این روانشناس می گوید: کودکان در سن 2 تا 5 سالگی گاهی دچار عذاب وجدان می شوند، که این نوعی ایجاد دغدغه فکری برای آنها است، آنها فکر می کنند که مثلا اگر بچه خوبی بودند، مادرشان از خانه نمی رفت یا مثلا اگر اتاقتشان را جمع کرده بودند پدرشان با مادرشان دعوا نمی کرد. این کودکان گاهی نیز مورد بی رحمی های فیزیکی قرار می گیرند. و از نظر غذای روح و جسم هم دچار مشکل هستند.

به گفته او بچه هایی که طلاق را در سن 6 تا 11 سال تجربه می کنند، سازگاری کمتری با مقوله طلاق دارند و درک آن برای آنها از کودکان سن مدرسه ای، از کودکان 2 تا 5 یا در سن 12 سال به بالا سخت تر است او انقدر بزرگ شده که درد ناشی از طلاق را بفهمد ولی هنوز برای درک چرایی و کنترل آن به اندازه کافی بزرگ نیست.

اما به گفته قربانی سهم نوجوانان 10 تا 19 ساله که معنای دقیق طلاق را می دانند، چیزی نیست جز ترس، افسردگی خشم و در نهایت تنهایی. طلاق به بعضی از آنها وظایفی را تحمیل می کند که آنها را در مسیر بزرگسالی زودرس قرار می دهد.

او می گوید در این مرحله جنسیت در زندگی آنها تعریف جدیدی می گیرد. اگر پسر باشند در کنار مادر، نقش سرپرستی می گیرند و مرد خانه می شوند و اگر دختر باشند و در کنار پدر بمانند می شوند همان کد بانویی که شانزده ساله است، اما سرد و گرم روزگار را چشیده است.

به گفته این روانشناس: بچه های طلاق همواره مورد خشونت خانگی قرار می گیرند آنها در جو مسمومی که در خانه حاکم می شود قرار دارند، گاهی سکوت گاهی دعوا و بود و نبود یکی از والدین. اما پسران به خاطر شیطنت ها و پر سر و صدا بودنشان گاهی بیشتر مورد خشونت های فیزیکی هستند و به خاطر شرایط روحی والدین، کتک می خورند. اما دختر بچه ها به خاطر روحیه آرامی که دارند شاید مورد خشونت فیزیکی کمتری باشند ولی آسیب جدی روحی و روانی می بینند و حتی گفتگو های رد و بدل شده بین والدین را، در ذهن ثبت می کنند و در خاله بازی های کودکانه خود آن را تکرار می کنند. آنها هر روز به جای خاله بازی، طلاق بازی می کنند.

---