

بِسْمِ اللَّهِ

- آسیب های بعد از طلاق در سه محور فردی، خانوادگی و اجتماعی و راهکارها



آسیب های فردی

در خود ماندگی و سر خوردگی

افسردگی

احساس گناه

حس بدبینی و تردید

کنترل فرزندان

بیم از آینده مبهم

عدم خوشبختی فرزندان

خیانت

مشکلات مالی

آسیب های خانوادگی طلاق

احتمال افزایش
گرایش فرزندان به
خلاف

عدم سازگاری
همسر جدید با
فرزندان قبلی

عقده های روانی
در فرزندان

به هم ریختن
توازن خانواده
نسبت به جایگاه
قبل

ایجاد مسائل مالی
وروانی برای
والدین

پیامدهای اجتماعی

```
graph TD; A[پیامدهای اجتماعی] --> B[اختلالات و انحرافات جنسی]; B --> C[انتقال زخم روانی]; C --> D[احتمال افزایش بزهکاری در جامعه];
```

اختلالات و انحرافات جنسی

انتقال زخم روانی

احتمال افزایش بزهکاری در جامعه

زنان پس از طلاق با چه مسائلی روبرو میشوند

ترس از تنهایی

افسردگی (انزوا، غمگینی، بی توجهی به ظاهر، بدبینی، ناامیدی)

خلاء عاطفی

مشکلات روحی و جسمی (اختلال خواب، کاهش انرژی، کاهش ریسک پذیری)

مشکل دوگانگی نقش

انزوای اجتماعی

کاهش فرصت های ازدواج

کاهش رضایت از زندگی

مشکلات اقتصادی

زیر سوال بردن تواناییهای
شخصی

طلاق انتها ندارد

کاهش اعتماد به نفس

ناامیدی و یاس (افسردگی)

کاهش پذیرش شخصیت فردی

تاسف همیشگی با مردان طلاق

آثار طلاق بر
مردان

11 راهکار برای کاهش این آسیب های بعد از طلاق

1- تحمل مسئولیت انتخاب. در واقع بپذیرند که طلاق انتخاب خود آنها بوده و لزوماً از بیرون به آنها دیکته نشده است. به جای گشتن به دنبال مقصر، شیوه زندگی خود را تحلیل کنند.

2- از مشاور و متخصص کمک بگیرند. برای شناخت زندگی پس از طلاق و مسئولیت ها

3- حتماً مسیر گفت و گو را با همسر قبلی خود تاحدی حفظ کنند. در واقع از قطع ارتباط مطلق پرهیز کنند. همیشه زمینه بازگشت به زندگی مجدد را باز نگه دارند

4- به هیچ وجه اصرار به قطع رابطه کامل فرزندان با مادر یا پدر خود نکنند.

5- به هیچ وجه در مقابل فرزندان از مادر آنها بدگویی نکنند، ولو اینکه طرف مقابل مقصر باشد. در واقع ذهن بچه ها تخریب نکنند.

6- شبکه روابط اجتماعی را هم برای خود و هم با مدیریت خود برای فرزندان‌شان شکل دهند. روابط اجتماعی منفی را جایگزین روابط اجتماعی مثبت کند.

7- اگر خواستند که بچه ای از همسر دوم خود داشته باشند، پیش از اقدام موضوع را با فرزند یا فرزندان اولی که با آنها زندگی می کنند در میان بگذارند و موضوع را طرح کنند.

8- مردان پیش از رسمیت دادن به ازدواج مجدد خود، زمینه آشنایی فرزند یا فرزندان را با آن خانم فراهم کند.

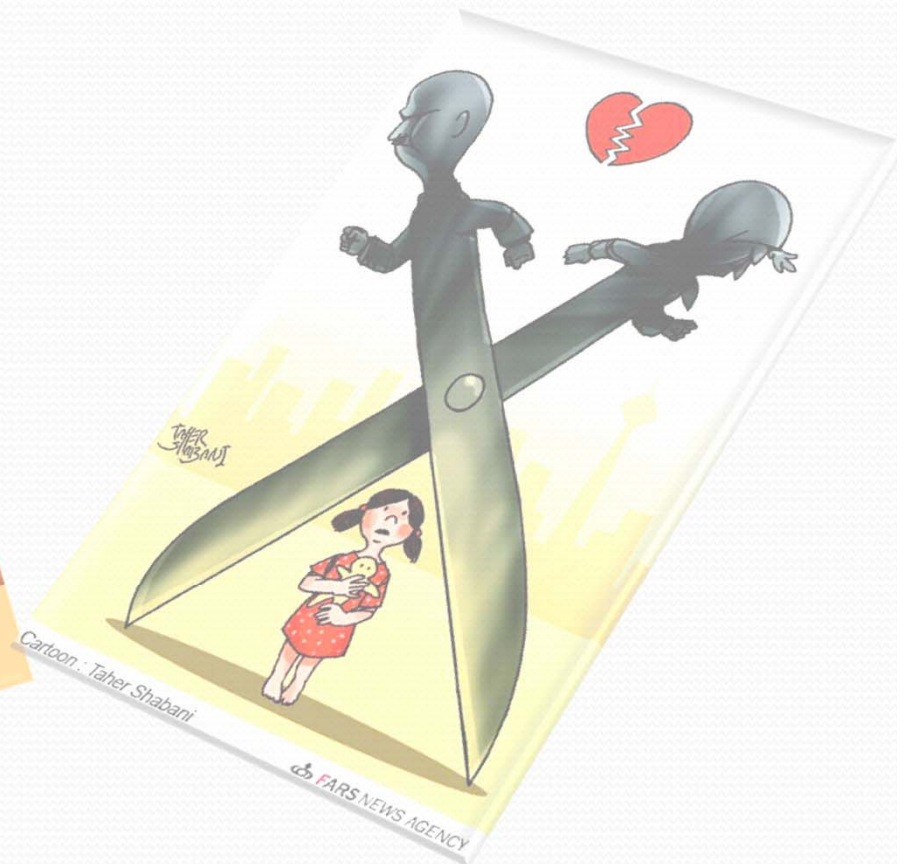
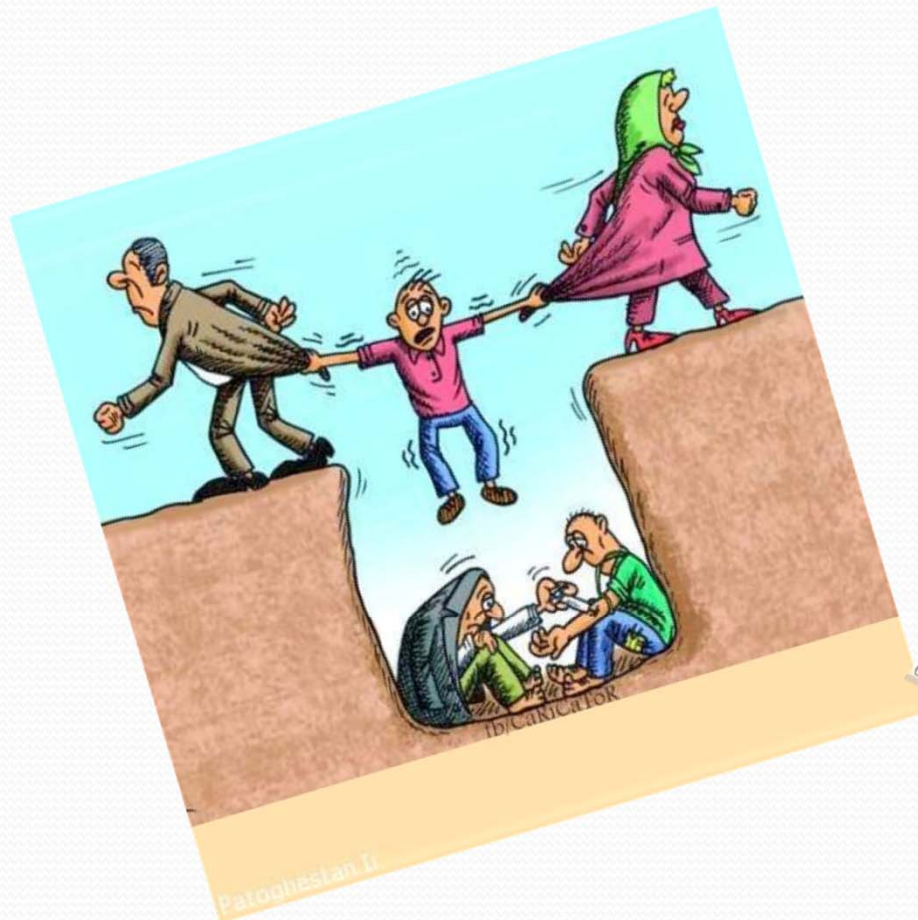
9- برنامه‌ریزی برای برآوردن خواسته‌ها در زمان مناسب با در نظر گرفتن شرایط و پتانسیل‌های موجود

10- تعدیل واکنش در مقابل خشونت احساسی و آنی.

11- پرهیز از تحریکات اطرافیان به ظاهر متحد و همراه.

12- با معنا زندگی کن کسانی که معنایی برای زندگی خود نیافته اند بعد از طلاق بیشتر از همیشه می توانند به وادی افسردگی بیفتند

طلاق و آثار آن بر کودکان

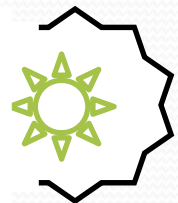




آثار و نتایج طلاق:

- ✓ ترس و اضطراب
- ✓ خشم و از کوره در رفتگی
- ✓ ایجاد زمینه های وسواس در دختران و پسران
- ✓ بروز افسردگی در کودکان و نوجوانان
- ✓ به وجود آوردن زمینه های اضطراب
- ✓ ایجاد روحیه پرخاش و عصیان در نوجوانان

طلاق و آثار آن در کودکان





آثار و نتایج طلاق:

- ✓ بی قراری
- ✓ حسادت سوءظن و سماجت
- ✓ قربانی روحی و عاطفی
- ✓ وحشت از زندگی
- ✓ یتیمی کودکان
- ✓ بزهکاری
- ✓ نداشتن الگوی زندگی

طلاق و آثار آن در کودکان





آثار و نتایج طلاق:

- ✓ احساس گناه
- ✓ گيجی و بهت زدگی
- ✓ تاثیر منفی در رشد
- ✓ بد بینی به پدر و مادر
- ✓ کمبود های عاطفی
- ✓ نابهنجاری کودکان

طلاق و آثار آن در کودکان



بچه های طلاق؛ کدام سن؟ کدام نیاز؟ کدام آسیب؟

بدوتولد تا 3 سالگی چه ویژگی هایی دارند؟

- 1-مهم ترین نکته در این سن اعتماد کودکان به اطرافیان و دنیای بیرون است. احساس خود پایداری و خودکفایتی
- 2- مهارت های کلامی برای برقراری ارتباط بیابد و آموزش دست شویی رفتن در او پایان پذیرفته باشد. در این محدوده سنی بچه ها نیاز دارند بتوانند اتفاقات اطراف خود را پیش بینی کنند
(مثال شب ادراری در 26ساگی)

عوارض کودکان طلاق تا 3 سالگی

- 1- بهم ریختن برنامه روزانه و باثبات کودکان
 - 2- بازگشت بچه ها به رفتارهای سنین پایین، مثل خیس کردن خود یا انگشت مکیدن
 - 3- اختلال در خواب و تحریک پذیری
 - 4- علائم افسردگی و عدم بیان دقیق احساسات و خواسته های خود
 - 5- اضطراب جدایی به علت مختل شدن مراقبت اولیه از کودک
 - 6- آسیب پذیری و اختلال رشد
- برای کاهش آسیب در این سن

- 1- ایجاد برنامه یکسان برای کودک در خانه هر کدام از والدین
- برنامه هایی مانند زمان خواب، نوع و میزان تغذیه، تفریح، بازی و سرگرمی، تماشای تلویزیون و..

3 تا 6 سال (سال های پیش از دبستان) چه ویژگی هایی دارند؟

در این سن بچه ها توانایی های شناختی، زبانی و ارتباطی خود را تقویت می کنند. اگر جدایی والدین با درگیری های کمی همراه باشد یا حداقل به کودک منتقل نشود و از سویی ارتباط او با والدین حفظ شود کودک می تواند به مهدکودک برود و رشد منظم و خوبی داشته باشد و اعتماد به نفس و عزت نفس او نیز حفظ شود

عوارض برای این کودکان طلاق

زمانی که بچه ها از اختلافات والدین سر در نمی آورند. مشکل آغاز می شود.
1- تأخیرهای رشدی یا بازگشت به دوره های قبل در زمینه توالت رفتن، خوابیدن

2- افسردگی نیز در این گروه سنی می تواند روی دهد .

3- کابوسهای شبانه از دیگر مشکلات بچه ها در این گروه سنی است.

4- آسیب به اعتماد به نفس یا بروز رفتارهای پرخاشگرانه یا

5- علاقه کودک برای مراقبت و اینکه آنها را برای خود حفظ کنند

برای کاهش آسیب در این سن

1- بچه های بالاتر از سه سال به خوبی می توانند شبی را نزد والد دیگر خود بگذرانند و به مشکلی بر نخورند

2- مشابه بودن قوانین و نظم در خانه هر کدام از والدین حتماً در مورد برنامه های تغذیه، خواب، وضعیت پزشکی، دستشویی رفتن، ارتباطات اجتماعی و عاطفی او و دیگر مسائل با همسر سابق خود گفت و گو کنید

3- بچه ها در این دوره سنی برای خود خواسته هایی دارند و خودشان هم ممکن است اعمال نظر کنند، نظر آن ها را محترم بشمارید و سعی کنید آن را در برنامه ریزی برای ملاقات با والدین دخالت دهید

6 تا 12 سالگی (سال های دبستان) چه ویژگی هایی دارند؟

- 1- بچه ها می توانند انضباط اجتماعی را در این سن درک کنند و شناخت قوانین
- 2- تلاش برای ارتباط با همسالان و مشارکت در کارها
- 3- شناخت و درک احساسات خود و رشد از نظر شناختی
- 4- ایجاد فعالیت های خاص در حوزه های مختلف ورزشی، هنری، شناختی و....
عوارض کودکان طلاق در این سن

- 1- احساس غم و ناراحتی و دلتنگی برای دیگر اعضای خانواده
- 2- در سال های بالاتر احساس خشم یا احساس گناه
- 3- مقصر خواندن خود در طلاق به ویژه اگر اختلافات مربوط به حضانت باشد
- 4- افت درسی و مشکلات ارتباطی با همکلاسیها و دوستان
برای کاهش آسیب در این سن

- 1- کودکان زمانی که بتوانند عملکردی خوب در مدرسه، گروههای بازی و همسالان و خانواده داشته باشند، عزت نفس شان افزایش می یابد
- 2- پرهیز از استفاده از بچه ها به عنوان پیام رسان یا جاسوس یکی دیگر از والدین

13 تا 17 سالگی (سال های نوجوانی) چه ویژگی هایی دارند؟

- 1- دوران نوجوانی همراه با استقلال و خودمختاری نوجوانان است.
 - 2- نوسانات خلقی، لجبازی یا عدم اطاعت از دستور بزرگ ترها دیده می شود
- ### عوارض طلاق

- 1- شکل گیری احساسات و هیجانات متفاوتی
 - 2- خشم، احساس گناه و نگرانی از آینده خود و خانواده
 - 3- احتمال دوری از هردو والد در صورت بیان اختلاف جلوی نوجوان
 - 4- افسردگی، خودکشی، سوء مصرف مواد، افت تحصیلی و رفتارهای پرخطرانه
- ### برای کاهش آسیب در این سن

- 1- بجای فشار آوردن بیشتر کمی آنها را درک کنید یا از نزدیکان معتمد یا مشاور بخواهید به فرزندان کمک کند تا فاصله او با شما بیشتر از این نشود
- 2- برنامه ریزی برای حضور در خانه هر کدام از والدین در این سن باید با مشورت نوجوانان باشد.
- 3- در صورت بروز مشکل با همسر سابق گفت و گو نموده مسئله را بایک راه حل مناسب و یکسان حل کنید

پدر و مادری که از هم طلاق گرفته اند برای حفظ سلامت ذهن و روان کودکان چه باید بکنند؟

طلاق و آثار آن در کودکان

- ☐ نرزش و انعطاف پذیری
- ☐ عدم استفاده ابزاری از کودکان
- ☐ مانند سابق به وظایف پدر و مادری خود عمل نمایند
- ☐ احساسات خود را سرکوب نکنید
- ☐ زندگی ادامه دارد
- ☐ اشتباهاتتان را بپذیرید
- ☐ بخشش بر هر درد بی درمان دواست



ساعت	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
فعالیت ها											
۱ مرحله گذار											
۲ پاکیزگی / نظافت تن											
۳ غذا خوردن / خوراک											
۴ ناز و نوازش، به آغوش گرفتن / در آغوش رفتن											
۵ خوابیدن / آرمیدن											
۶ امور درمانی											
۷ اجرای نقش											
۸ کاردستی / ساخت و ساز											
۹ جورچین / پازل											
۱۰ بازی های دسته جمعی / بازی های تخته ای											
۱۱ هنر / ساخت و ساز هنری											
۱۲ فعالیت های موسیقی / موسیقایی											



ساعت	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
فعالیت ها											
۱۳ آزمایش تجربی / آشنایی با طبیعت											
۱۴ پرورش و نگهداری حیوانات / گیاهان											
۱۵ بازی با شن و آب											
۱۶ دویدن، جست و خیز / بازیهای حرکتی											
۱۷ تماشای تلویزیون / ویدئو / دی وی											
دی / سی دی یا شنیدن ام پی ۳											
۱۸ کار با کامپیوتر											
۱۹ کمک در کارهای خانه											
۲۰ خرید کردن											
۲۱ طی کردن مسیر یا مسافت											
۲۲ به آرایشگاه یا نزد پزشک رفتن											
۲۳ گردش و تفریح											
۲۴ فعالیت ها / کلاس های منظم											



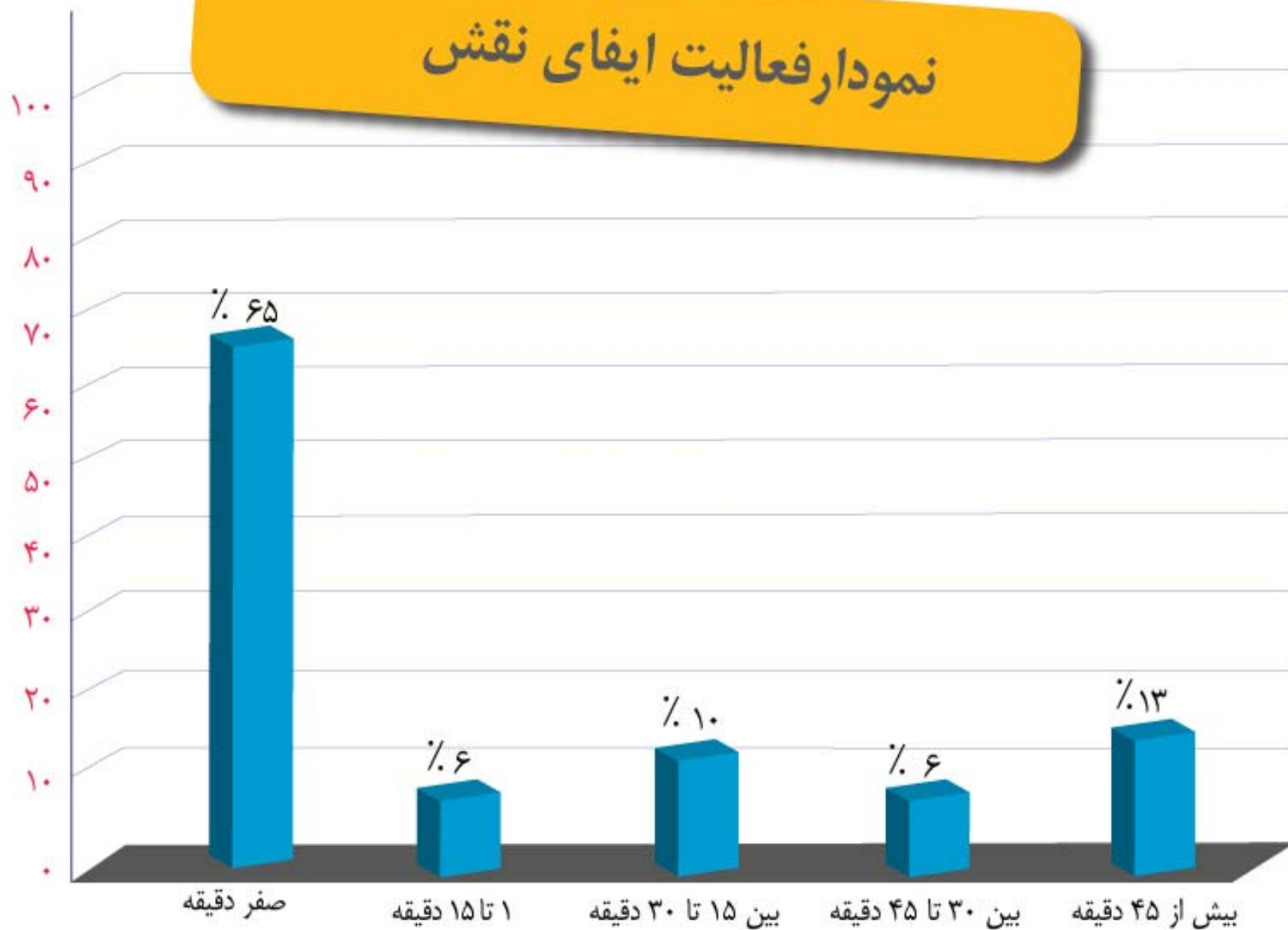
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	ساعت
											فعالیت ها
											۲۵ دید و بازدید دوستان، خویشاوندان
											۲۶ تماشای کار اشخاص دیگر
											۲۷ قصه گویی
											۲۸ گفتگوهای بدون پیش بینی / گفتگوهای آزاد
											۲۹ گوش دادن به کتابخوانی بزرگسالان
											۳۰ سرگرم شدن به کتاب ها
											۳۱ سرگرم شدن به مطبوعات و عکسها
											۳۲ بازی های زبانی
											۳۳ بازی با حروف
											۳۴ بازی با اعداد
											۳۵ صحبت درباره ی مسائل و جستجوی راه حل
											۳۶ فعالیت دینی / آداب و رسوم / رویکرد ارزشی
											۳۷ کارهای دخترانه / پسرانه

فعالیت ایفای نقش

ایفای نقش (بازی های وانمودی): اهمیت این فعالیت از آن جهت است که به رشد خلاقیت و ایجاد دیدگاه در کودکان کمک شایانی می کند. یعنی با این بازی ها کودکان می توانند خود را در جای دیگری قرار دهند و از زاویه دید او به مسائل بنگرند. این توانایی در بزرگسالی کمک می کند که او بتواند مشکلات و احساسات دیگران را درک کند، خود را جای دیگری بگذارد و زود قضاوت نکند.

مثال: خاله بازی، بازی های تخیلی، نمایش، بازی عروسکی، تغییر لباس، تقلید از حیوانات، تقلید از حرفه های مختلف (دکتر، معلم، آشپز و ...).

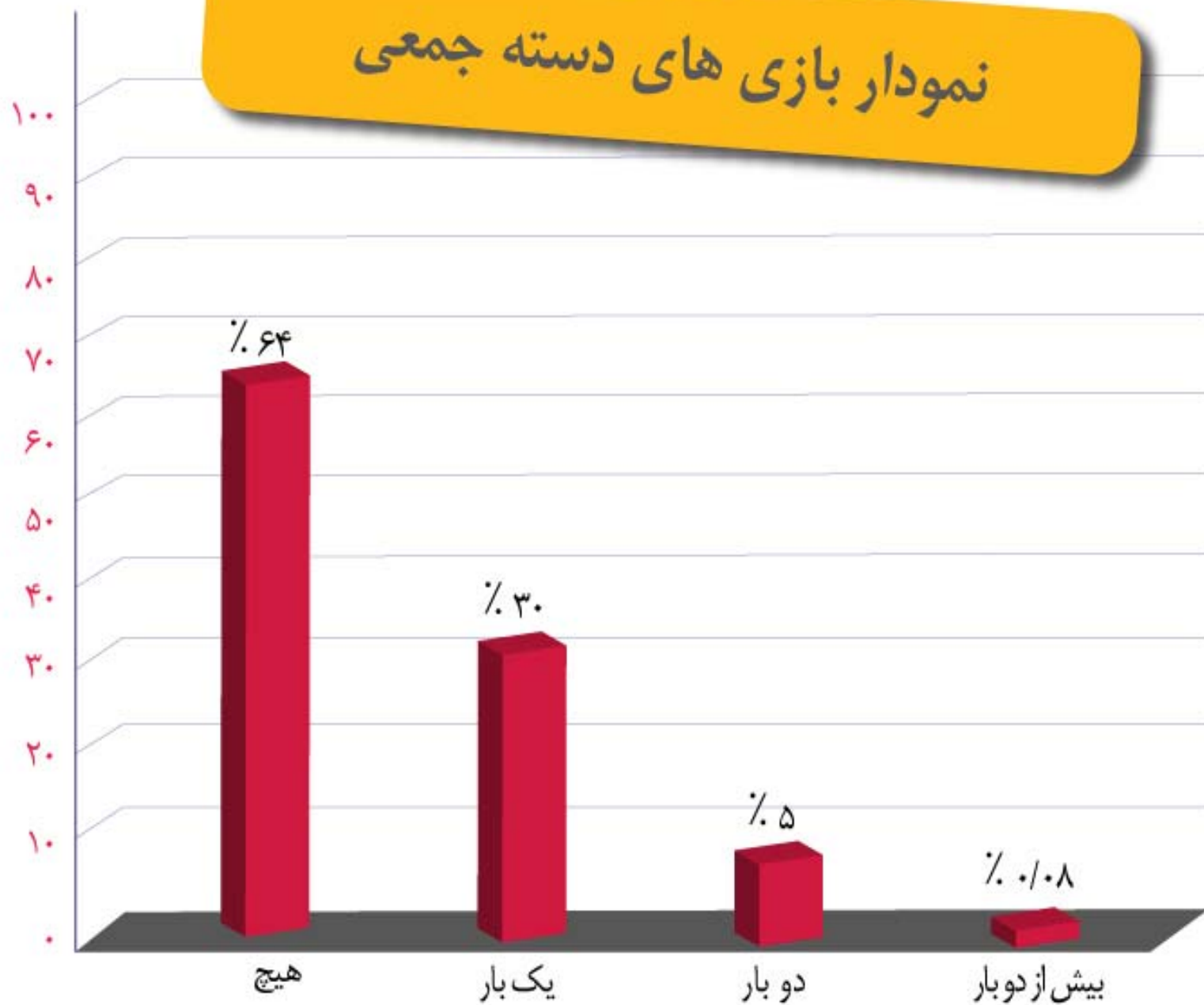
نمودار فعالیت ایفای نقش



بازی های دسته جمعی

- فعالیت دومی که به رشد کودکان به ویژه رشد اجتماعی آن ها کمک می کند انجام بازی های دسته جمعی است، شرکت در این بازی ها (مثل قایم باشک، عمو زنجیرباف، با هم نشستن و قل دادن توپ و بازی هایی مثل ماروپله و ...) مهارت های تعامل، تحمل و ارتباط با دیگران را در کودکان تقویت می نماید

نمودار بازی های دسته جمعی



میزان قصه گویی برای کودکان

فعالیت سومی که بسیار بسیار حائز اهمیت است و در پیشینه تاریخی ایران کهن هم موجودیت ویژه ای داشته است قصه گویی برای کودکان است. قصه گویی یعنی ساخت قصه و گفتن شفاهی قصه برای کودکان نه خواندن قصه از روی کتاب (که آن خود مهم است اما منظور ما اینجا آن نیست). قصه گویی توسط بزرگ ترها برای کودک به ذهن او کمک می کند تا شاکله و ساختارهای منظم و ساختارمندی را برای رویدادهای زندگی شکل دهد. به عبارت دیگر در شکل گیری طرحواره های ذهنی (Schema) در کودک کمک شایانی می کند و ذهن کودک را علاوه بر ورود به دنیای تخیل و خلاقیت، سیالیت ذهنی و حل مسأله هم رهنمون می کند.

نمودار میزان قصه گویی برای کودکان





با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com