



کتاب کار طلاق برای کودکان

کمک به کودکان برای غلبه بر
تغییرات دشوار خانوادگی و رشدی بانشاط

فهرست مطالب

۷.....	یادداشتی برای والدین.....
۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	فعالیت ۱ : کنار آمدن با طلاق والدین.....
۱۵.....	فعالیت ۲ : طلاق مشکل بزرگ ترهاست.....
۱۹.....	فعالیت ۳ : بچه‌ها باعث طلاق نمی‌شوند.....
۲۲.....	فعالیت ۴ : درباره طلاق با پدر و مادرت حرف بزن.....
۲۶.....	فعالیت ۵ : با دیگران درباره طلاق حرف بزن.....
۳۰.....	فعالیت ۶ : چیزهایی که مثل قبل باقی می‌ماند.....
۳۳.....	فعالیت ۷ : عشق پدر و مادرت به تو تمام نمی‌شود.....
۳۶.....	فعالیت ۸ : ازدواج یا طلاق فرقی نمی‌کند، پدر و مادرت همیشه مراقب تو هستند.....
۳۹.....	فعالیت ۹ : افراد دیگری که از تو مراقبت می‌کنند.....
۴۲.....	فعالیت ۱۰ : احساسات مربوط به طلاق.....
۴۵.....	فعالیت ۱۱ : احساس ناراحتی.....
۴۸.....	فعالیت ۱۲ : چگونه می‌توانی در هنگام ناراحتی به خودت کمک کنی.....
۵۳.....	فعالیت ۱۳ : احساس عصبانیت.....
۵۶.....	فعالیت ۱۴ : چگونه در هنگام عصبانیت می‌توانی به خودت کمک کنی.....
۶۱.....	فعالیت ۱۵ : احساس ترس.....
۶۴.....	فعالیت ۱۶ : چگونه در هنگام ترس می‌توانی به خودت کمک کنی.....
۶۹.....	فعالیت ۱۷ : احساس گناه.....
۷۲.....	فعالیت ۱۸ : زمانی که احساس گناه داری چگونه می‌توانی به خودت کمک کنی.....
۷۷.....	فعالیت ۱۹ : احساس درماندگی.....
۸۰.....	فعالیت ۲۰ : چگونه در هنگام درماندگی می‌توانی به خودت کمک کنی.....
۸۵.....	فعالیت ۲۱ : احساس خوش حالی.....
۸۸.....	فعالیت ۲۲ : به کمک افکارت با احساسات خود سازگار شو.....
۹۳.....	فعالیت ۲۳ : به کمک بدنت با احساسات خود سازگار شو.....

- ۹۹.....فعالیت ۲۴ : خانهٔ مامان، خانهٔ بابا.....
- ۱۰۵.....فعالیت ۲۵ : خانه‌های متفاوت، قوانین متفاوت.....
- ۱۱۰.....فعالیت ۲۶ : به برنامه‌ات نظم بده.....
- ۱۱۵.....فعالیت ۲۷ : زمان جابجایی.....
- ۱۲۰.....فعالیت ۲۸ : زمانی که مامان و بابا دعوا می‌کنند.....
- ۱۲۴.....فعالیت ۲۹ : گیرافتادن.....
- ۱۲۷.....فعالیت ۳۰ : مقصر دانستن طلاق.....
- ۱۳۲.....فعالیت ۳۱ : هیچ پدر و مادری کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست.....
- ۱۳۵.....فعالیت ۳۲ : وقتی والدین دور از هم زندگی می‌کنند.....
- ۱۳۹.....فعالیت ۳۳ : والدینی که به کمک نیاز دارند.....
- ۱۴۴.....فعالیت ۳۴ : وقتی پدر یا مادرت از زندگیت می‌رود.....
- ۱۴۷.....فعالیت ۳۵ : تو نمی‌توانی پدر و مادرت را مجبور کنی که دوباره با هم زندگی کنند.....
- ۱۵۰.....فعالیت ۳۶ : پدر و مادرها ممکن است بعد از طلاق با شخص جدیدی آشنا شوند.....
- ۱۵۳.....فعالیت ۳۷ : پدر یا مادرت حتی اگر با فرد جدیدی آشنا شوند باز هم تو را دوست دارند.....
- ۱۵۶.....فعالیت ۳۸ : پدر یا مادرت ممکن است دوباره ازدواج کنند.....
- ۱۵۹.....فعالیت ۳۹ : یک پایان و یک آغاز.....
- ۱۶۲.....فعالیت ۴۰ : تبریک فراوان.....
- ۱۶۵.....درباره نویسنده.....
- ۱۶۷.....کمک به کودکان برای مواجهه با طلاق.....

باید بدانی که:

تجربه کردن طلاق می‌تواند بسیار دشوار باشد. چیزهای زیادی برای فکر کردن وجود دارد، تغییرات زیادی اتفاق می‌افتد و احساسات بسیاری که همه تجربه می‌کنند. اگر دو چیز را به خاطر بسپاری عبور کردن از این تجربه برایت آسان‌تر خواهد شد: افکار و احساسات را ابراز کنی و افرادی را پیدا کنی که به تو کمک کنند.

مارکوس وقتی فهمید که پدر و مادرش می‌خواهند از هم جدا شوند، نمی‌توانست باور کند. او پیش‌تر در مورد طلاق چیزهایی شنیده بود ولی هرگز فکر نمی‌کرد این اتفاق برای خانواده خودش بیفتد. برای چند روز، انگار داشت یک کابوس می‌دید. او فکر می‌کرد اگر در موردش صحبت نکند، شاید در واقعیت اتفاق نیفتد. او فکر می‌کرد که شاید پدر و مادرش با او شوخی می‌کنند.

ولی وقتی از آن‌ها پرسید، گفتند که واقعیت دارد. مادر او قرار است خانه را ترک کند و برای مدتی با پدر بزرگ و مادر بزرگ زندگی خواهد کرد. بعد پدر و مادرش پیش وکیل می‌روند و یکسری برگه‌های قانونی را امضا می‌کنند و بعد از آن دیگر زن و شوهر نیستند.

وقتی مارکوس دید که مادرش مشغول بستن چمدان است، فهمید که همه چیز واقعیت دارد. او خیلی ناراحت شد. بر سر مادرش فریاد کشید و بالش را به سمتش پرتاب کرد و به‌سوی اتاق خود دوید. او کمی دیگر فریاد کشید و به تختش لگد زد. سپس شروع به گریه کرد. او نمی‌دانست که باید چه کار کند. او می‌خواست همه چیز مثل گذشته شود. او دوست نداشت که پدر و مادرش از هم جدا شوند و از همه احساساتی که در درونش وجود داشتند می‌ترسید.

پدر و مادر مارکوس به اتاقش آمدند و کنار او روی تخت نشستند. آن‌ها از او خواستند که بگوید چه احساسی دارد. آن‌ها گفتند که روش‌هایی را به او یاد می‌دهند که احساساتش را کنترل کند و گفتند که در طول طلاق به او کمک می‌کنند و همچنین پدر بزرگ و مادر بزرگ و معلم مدرسه نیز در کنار او خواهند بود.

تمرین

به خاطر می‌آوری وقتی پدر و مادرت به تو گفتند که می‌خواهند از هم جدا شوند، تو کجا بودی؟ تصویری از آنجا در کادر زیر بکش. زیر تصویر، بنویس پدر و مادرت چه چیزهایی گفتند و تو چه گفتی.

پدر و مادرم گفتند _____

من گفتم _____

تمرین بیشتر

به تصویری که کشیده‌ای نگاه کن. بنویس زمانی که از طلاق پدر و مادرت باخبر شدی، چه فکری کردی؟

بنویس در آن زمان چه احساسی داشتی؟

کدام یک از احساسات را دوست داشتی؟

کدام یک از احساسات را دوست نداشتی؟

بنویس بلافاصله بعد از اینکه فهمیدی پدر و مادرت قرار است از هم طلاق بگیرند، چه کردی؟

در صفحه اول، یاد گرفتی که دو چیز به تو کمک خواهد کرد تا راحت‌تر با طلاق والدینت کنار بیایی و از این زمان سخت عبور کنی. آن‌ها را اینجا بنویس.

۱. _____

۲. _____

باید بدانی که:

مردم به دلایل بسیاری طلاق می‌گیرند. همه‌ی این دلایل مربوط به بزرگ‌ترها و مشکلات بزرگ‌ترها است.

اولیویا نمی‌دانست که چرا پدر و مادرش دیگر نمی‌خواهند زن و شوهر باشند. او نمی‌دانست چه چیزی آن‌ها را مجبور کرده از هم طلاق بگیرند و خانواده را از بین ببرند. او فکر می‌کرد شاید خودش کاری کرده که باعث طلاق آن‌ها شده است.

اولیویا زمانی که با پدر و مادرش پیش مشاور رفته بودند، در مورد دلیل طلاقشان از آن‌ها سؤال کرد. مادر اولیویا گفت: «طلاق ما به خاطر مشکلاتی است که بین من و پدرت وجود دارد». ولی اولیویا نمی‌دانست که چه مشکلاتی می‌تواند وجود داشته باشد. پدرش گفت این مشکلات مربوط به بزرگ‌ترهاست. مادر و پدر او در مورد اینکه چگونه پول‌هایشان را خرج کنند یا چگونه زمان خود را بگذرانند باهم توافق نداشتند. آن‌ها بحث می‌کردند و حرف‌های ناراحت‌کننده به هم می‌گفتند و به نظر نمی‌رسید یکدیگر را ببخشند. آن‌ها دیگر مانند زمانی که اولیویا به دنیا آمده بود همدیگر را دوست نداشتند.

مشاور گفت که مردم به دلایل زیادی از یکدیگر طلاق می‌گیرند. او بعضی از این دلایل را گفت:

۱. گاهی اوقات بزرگ‌ترها وقتی خیلی جوان هستند باهم ازدواج می‌کنند- آن‌قدر جوان هستند که به‌خوبی خودشان و کسی را که می‌خواهند با او ازدواج کنند نمی‌شناسند. هر چه بزرگ‌تر می‌شوند، می‌فهمند که بیش‌ازحد با هم متفاوت هستند و نمی‌توانند زوج خوبی باشند.
۲. گاهی بزرگ‌ترها خیلی زیاد یکدیگر را آزار می‌دهند. آن‌ها ممکن است با کلمات یا با رفتارهای جزئی و ناچیز یکدیگر را آزار دهند. این آزار این‌قدر شدید است که نمی‌توانند یکدیگر را ببخشند و نمی‌خواهند دیگر با هم باشند.
۳. گاهی بزرگ‌ترها نمی‌توانند با هم رابطه دوستانه‌ای داشته باشند. در مورد هر چیزی که حرف

می‌زنند منجر به مشاجره و بحث می‌شود. هر بحثی شدید و طولانی است. آن‌ها بسیار بحث می‌کنند که باعث می‌شود اغلب حال بدی داشته باشند و بقیه اعضای خانواده نیز حس بدی خواهند داشت.

۴. گاهی بزرگ‌ترها در مورد اینکه چگونه می‌خواهند زندگی کنند نظرات متفاوتی دارند. یک نفر ممکن است بخواهد اغلب اوقات کار کند درحالی‌که دیگر دوست دارد بیشتر وقت خود را به تفریح بگذرانند. یکی ممکن است بخواهد خانواده بزرگی داشته باشد و در یک مزرعه زندگی کند درحالی‌که دیگری دوست دارد خانواده کوچکی داشته باشد و از یکجا به جای دیگر سفر کند.

دلایل دیگری نیز برای جدایی افراد وجود دارد و همه این دلایل به مشکلات و شرایط بزرگ‌ترها مربوط می‌شود.

تمرین

طلاق گرفتن به بزرگ ترها و مشکلات آن‌ها مربوط می‌شود. تصاویر زیر فعالیت‌هایی را نشان می‌دهد که فقط برای بزرگ ترها است. در زیر هر تصویر بنویسید که چه چیزی راجع به این فعالیت‌ها می‌دانی.








