

# لمغامرة الأسرة

## الدوافع التربوية



### 05\_ الانفصال، وماذا بعد؟!

"لا توجد حالات طلاق سعيدة"، هذا ما قاله المعالج الأسري يسبر يول بشكل واضح وصريح. الانفصال يؤدي الوالدين والأطفال أيضاً.

الانفصال هو دائماً كارثة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين واثني عشر عاماً.

أشعر وكأنني فقدت كل شيء عرفته من قبل. يقع الأطفال في نوع من الصدمة، ويعانون من صدمة - والتي لا تعني بالضرورة الصدمة، وفقاً ليسبر يول.

يجب الأطفال كلا الوالدين، ولا يزالون يأملون في نهاية سعيدة. إنهم "رومانسيون بلا أمل" مهما كانت علاقة والديهم مدمرة. لهذا السبب يبذل الأطفال كل ما في وسعهم لإعادة والديهم معاً. حتى إن البعض يُصاب بمرض خطير (مثل فقدان الشهية، وما إلى ذلك)، أو يصبح لافتناً للنظر، بحيث يتعين على الوالدين الاهتمام بالمشكلة معاً. من ناحية أخرى، يصبح الآخرون "غير مرتين"، ولا يريدون التسبب في أي مشاكل، وبالتالي يريدون لا إرادياً إراحة الوالدين، الأمر الذي له - مع ذلك - تأثير غير مناسب على نمو شخصية الطفل. بالنسبة للمراهقين، فإن الانفصال محزن للغاية، والكثير منهم مرتاحون أيضاً.

يحتاج الأطفال إلى آباء يعاملون بعضهم البعض باحترام.

من المهم أن يتحمل الكبار المسؤولية الكاملة عن الانفصال. هذا يعني أنه يجب عليك التفكير في متى وكيف تخبر الطفل (الأطفال)؟ ماذا تقول وكيف تعد نفسك لذلك؟ يجب أن يكون الآباء صادقين في مشاعرهم، وأن يعبروا أيضاً عن حزنهم. يجب أن تتعلم التحدث عن المشاعر الآن على أبعد تقدير. ومع ذلك فإن هذا صعب بالنسبة للكثيرين؛ لأنهم لم يفعلوا ذلك حتى الآن.

ومع ذلك، فعندما لا يتفق الوالدان ويصبح لديهم الكثير من الحرج المدمرة، يجب عليهم البحث عن الرفقة أو المساعدة. لضمان عدم تعرض الأطفال لصدمة نفسية بسبب الطلاق، يجب على الآباء معاملة بعضهم البعض باحترام. على الأقل باحترام كما لو كانوا يعاملون شخصاً غريباً. يمثل الصراع على السلطة والاستخفاف المتبادل عبئاً هائلاً على الأطفال.

يختلف حزن الأطفال عن الكبار.

بينما يُصاب الكبار بالحزن والاكتئاب لفترة طويلة، يحزن الأطفال على مراحل. إنهم يحزنون لمدة خمس دقائق، ثم يلعبون، ويحزنون مرة أخرى، ثم ينامون، ويحزنون، ويأكلون...

غالبًا ما يعتقد الآباء أن الأطفال قد تجاوزوا حزنهم عندما يرون أنهم يلعبون بسعادة. لكن الأطفال يحتاجون من ثلاث إلى أربع سنوات - مثل الموت - للتغلب على هذا الحزن.

إنهم بحاجة إلى فهم معاناتهم الخاصة، والوقت والمكان الذي يمكنهم الانسحاب إليه. يمكن أن ينام الطفل بشكل سيئ، أو يعاني من كوابيس أو آلام في المعدة، ويصبح فجأة طفولياً ولزجاً، ويحتاج بشدة إلى الطعام ثم لا يعود جائعاً، ويصبح عدوانياً تجاه أحد الوالدين أو كليهما... والآخرون، من ناحية أخرى، يبعدون جداً وينسحبون عاطفياً. من المهم أن تكون هناك مساحة لكل مشاعر الطفل، وأن يتم الاعتراف بها. لا يمكنك التخلص من مشاعر الأطفال المؤلمة، ولكن يمكنك أن تكون هناك لدعمهم.

## خلال هذا الوقت يفقد الأطفال أمنهم.

يشعرون بالوحدة وقبل كل شيء بالذنب. يشعرون أنهم مسؤولون عن الانفصال؛ حيث تدور العديد من الحجج حول الأطفال. "أنتم دائماً تتشاجرون بشأنني!" في بعض الأحيان يجب إخبار الأطفال 500 مرة أنهم غير مسؤولين عن الانفصال. من المهم أن يتعامل الكبار مع مشاعر الأطفال باحترام، والتحدث معهم، والتواجد معهم وقضاء الوقت معهم. لا جدوى من الشعور بالتوتر أثناء وقتكما معاً، ومحاولة تشتيت انتباه الطفل باستمرار أو محاولة إبعاده بالهدايا. هذا هو تعويض لضميرك السيئ.

الاتفاقات الواضحة التي يلتزم بها الوالدان، وكذلك الطقوس، تمنح الطفل الأمان الذي يحتاجه في هذه الأوقات الصعبة.

النص: إليزابيت كوستاتشر | [www.familie.it](http://www.familie.it)