

الأطفال والانفصال

يُمكن أن تكون فترة انتهاء العلاقة من أصعب الفترات في حياة المرء. وغالبًا تكون تلك الفترة هي التي قد تواجه فيها الاضطراب والحزن والغضب مصحوبة بمستويات كبيرة من الصراع. وبالنسبة للبعض، قد تستمر هذه الأحاسيس لفترة من الزمن، وبالنسبة لآخرين فقد يكون قبول انتهاء العلاقة سريعًا جدًا وتبدأ عملية التعافي. وللأسف فقد يكون أطفالنا هم أكثر المتأثرين بإنهاء العلاقة.

يتفاعل الأطفال مع الانفصال بطرق مختلفة.

تعتمد طريق تفاعل طفلك مع الانفصال على عوامل عديدة ومنها:

- العلاقات الأسرية قبل الانفصال
- أعمار أطفالك وشخصياتهم
- كيفية إدارة الأبوين للموقف

تم إعداد هذه النصائح لمساعدة الزوجين المنفصلين في الحد من أي تأثير على أطفالهم. في حين أن دورك قد ينتهي كشريك، إلا أنه لن ينتهي أبدًا كأب.

ردود الأفعال الشائعة للأطفال عند انفصال الآباء

يشعر الأطفال بالضعف وعدم الأمان. تختلف حالة الحزن التي يمر بها الأطفال عند انفصال آباءهم تمامًا عن البالغين. قد يشعروا بما يلي:

- الغضب والحزن نتيجة لفقدان الترابط الأسري
- الهجر أو الرفض من قبل الطرف المنفصل عنهم
- الارتباك بشأن ما إذا كان حبهم للطرف الذي لم يعد يعيش معهم أمرًا صحيحًا أم لا.
- الذنب، وكأن الانفصال بطريقة ما كان خطأهم.
- القلق حيال الطرف الذي لم يعد يعيش معهم
- قد يحدث انتكاس في مستوى النمو لدى بعض الأطفال – على سبيل المثال العودة إلى التبول في الفراش أو البدء بالتحدث كالأطفال الرضع أو التصرف بعدوانية أو بشكل مناهض للمجتمع.

الأسئلة التي تدور في خلدكم

- من المسؤول عني؟
- هل سأضطر إلى الانتقال من المدرسة؟
- هل لا زلت أستطيع رؤية أصدقائي؟
- هل سأستمر في زيارة أجدادي/أقاربي؟
- ما الذي سيحدث لحيواناتي الأليفة؟
- كيف يمكنني إخبار أصدقائي بما حدث؟
- إذا تم فصلي عن أخواني وأخواتي، هل سنستمر في رؤية بعضنا البعض؟
- حاول مناقشة هذه الأسئلة مع أطفالك، فقد تساعدك على رؤية الأمور من منظورهم وتوفر لك بعض التركيز عند التعامل مع إنهاء علاقتك.
- لمزيد من المعلومات والأدوات لمساعدة أطفالك في هذه الفترة، اتصل بخدمة MensLine Australia على الرقم 1300 78 99 78.

إن خدمة MensLine Australia هي خدمة إحالة ومعلومات ودعم احترافية عبر الهاتف للرجال، متخصصة في مجال مشكلات الأسرة والعلاقات. تُقدم هذه خدمة معاودة الاتصال باللغة العربية المُخصصة لتقديم الدعم للرجال الناطقين باللغة العربية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بخدمة MensLine Australia.

ما الذي يُمكن للأباء فعله للحد من أثر ذلك على أطفالهم

- تجنب الجدل أمام الأطفال
- عدم انتقاد الطرف الآخر أمام الأطفال
- حاول إبداء تعليقات تدعم علاقة طفلك المستمرة مع الطرف الآخر عند التحدث مع أطفالك
- استمر في التواصل مع الطرف الآخر فيما يخص احتياجات طفلك واهتماماته
- تجنب أن تطلب من أطفالك توصيل رسائل للطرف الآخر
- عليك اللجوء للبالغين الآخرين للحصول على الدعم العاطفي وليس لأطفالك.
- طمأن أطفالك أنهم غير ملومين في مسألة الانفصال
- تأكد أن أطفالك يعرفون أنك والطرف الآخر لا تزالون تحبونهم
- شجع أطفالك للحديث عن الانفصال – قد تكون الأسرار قاسية جداً على الأطفال
- فكر في إخطار مدرسة طفلك بما حدث – أبلغ المدير أو مستشار المدرسة أو المعلمين.

كما يمكنك أيضاً الرجوع إلى صفحة

الانفصال – العناية بنفسك.

يمكنك العثور على مزيد من أدوات المساعدة الذاتية

على الموقع www.mensline.org.au

لمزيد من المعلومات والمساعدة اتصل بخدمة

MensLine Australia على الرقم

.1300 78 99 78

يُمكن وصف الزوجين المنفصلين بما يلي -

حدة الطباع

يتسما بالصراع الشديد، يميل كلا الأبوين للتركيز على أخطاء الشريك ونادراً ما يتحدثان دون غضب. لا يرغب كلا منهما في رؤية الآخر ويتجنبان الاتصال ببعضهما قدر الإمكان. غالباً ما يحتاجون إلى طرف ثالث (محامي أو وسيط أو طفل) لتسوية خلافاتهم. قد تؤدي العلاقات غالباً إلى إحساس الطفل بالهجر والإجبار على اختيار المكان أو يكون وسيطاً.

شركاء العمل (الأبوة التعاونية)

يتسم الشريكان بقدرتهما على اتخاذ قرارات مشتركة حيال أطفالهم ويعمل كلا الشريكين على تجنب أطفالهما التفاعل مع أي صراع تعمل مثل هذه العلاقة الأبوية على الحد من التأثيرات العاطفية السلبية على الأطفال مع السماح لهم بتكوين علاقاتهم الفردية الخاصة مع كلا الأبوين.

يوجد العديد من الأزواج الذين تتراوح علاقاتهم بين هذين الوصفين. وإضافة إلى ذلك، فقد يحاول أحد الأبوين أن يكون متعاوناً بينما يكون الآخر حاد الطباع. إذا وجدت نفسك في موقف لا يتعاون معك الشخص الآخر فيه أمام الأطفال، فحاول أن لا يؤثر ذلك على أطفالك.



إن خدمة MensLine Australia هي خدمة إحالة ومعلومات ودعم احترافية عبر الهاتف للرجال، متخصصة في مجال مشكلات الأسرة والعلاقات. تُقدم هذه خدمة معاودة الاتصال باللغة العربية المتخصصة لتقديم الدعم للرجال الناطقين باللغة العربية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بخدمة MensLine Australia.

Talk it over
**Mens
Line**
AUSTRALIA

1300 78 99 78
www.mensline.org.au

إن خدمة MensLine Australia هي خدمة إحالة ومعلومات ودعم احترافية عبر الهاتف للرجال، متخصصة في مجال مشكلات الأسرة والعلاقات.