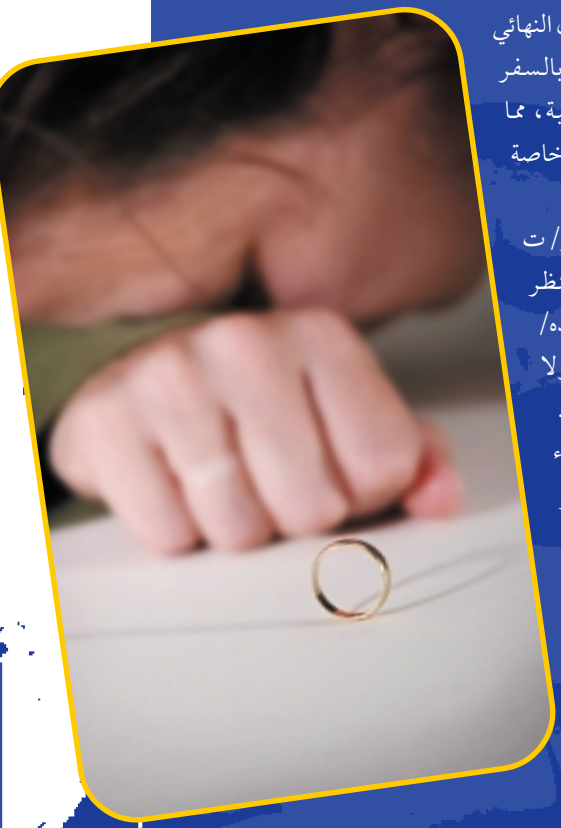
التعامل مع الأطفال عند انفصال الوالدين

المركز الفلسطيني للإرشاد

التعامل مع الأطفال عند انفصال الوالدين



قد تحُتّم بعض الظروف الحياتية أو الاجتماعية على الوالدين أن ينهوا علاقتهم الزوجية بالانفصال النهائي كالطلاق، أو ابتعاد أحد الوالدين عن الآخر بالسفر لبَلد آخر دون إتمام معاملات الطلاق القانونية، مما يؤدي إلى تحول جذري في حياة أفراد الأسرة خاصة الأطفال.

إن نظرة الطفل لوالده/ ته الذي اختار/ ت الانفصال تصبح سلبية على الأغلب، فهو ينظر إليه/ ها على أنه/ ها تنازل/ ت عنه ولا يريده/ تريده، وأحياناً يعتبره/ ها كمن يرفضه/ ها ولا يتقبله/ ها نتيجة قيامه/ ها بسلوك غير مقبول.

في الواقع تلقى عملية انفصال الوالدين سوء فهم من جانب الأطفال، خاصة إذا لم يذكر الوالدين لأطفالهم تفاصيل ما يجري حولهم، وإلى أي مدى يتعلق الأمر بهم، وما هو مصيرهم إذا تحقق هذا الانفصال.

سنتحدث في هذه النشرة عن أثر انفصال الوالدين على أطفالهم عاطفياً وسلوكياً. كما سيتم التطرق لاحتياجات هؤلاء الأطفال وكيفية التعامل معهم عند حدوث الانفصال.

علينا أن نتذكر دائماً أن الأطفال لا يحتاجون إلى كمال الوالدين، بل إنهم يحتاجون والدين جيدين قدر المستطاع.

التوجه الموضوعي لعملية الانفصال

إذا كان لابد من الانفصال، بعد محاولات عدة باءت بالفشل لانجاح العلاقة الأسرية، فإن:

- الأثر السلبي للانفصال لا يلغى احتمالية خلق ظروف جديدة أو تغييرات قد تكون إيجابية على حياة الأطفال وعلاقتهم الأسرية. إن توقف الجو المشحون بالتوتر والإحباط، وإعادة الاستقرار لحياة الأطفال ضروري جداً.
- إن الأطفال لا يدركون ماهية عملية الانفصال. الأطفال هنا يفقدون قدراً من الثقة بأنفسهم وبالآخرين، وقد يفسرون الانفصال على أن أحد الوالدين أو كليهما تخلى عنهم.
- من الضروري الفصل بين دور الأم والأب كزوجين ودورهم كأهل للأطفال عند الانفصال، حيث يقع على عاتق الوالدين توفير بيئة من التفاهم، الاطمئنان والشراكة المحترمة رغم الانفصال، فالعلاقة الزوجية انتهت أما دورهم كأهل مستمر.
- قد يفترض كثير من الأطفال أن عليهم مسؤولية جمع شمل والديهم مرة ثانية، حتى ولو كان ثمن ذلك التضحية بأنفسهم أحياناً. إن احتمالية التعرض لكل من الأمراض العضوية والصعوبات النفسية يمكن أن تزداد رغبة للفت الاهتمام وإعادة لم شمل العائلة.
- إن للانفصال أثر سلبي على أحد الوالدين أو كليهما جراء التخلي جزئياً أو كلياً عن مسؤولية رعاية الطفل العاطفية، الاجتماعية والتنموية.
- إن درجة تأثر الأطفال والوالدين بالانفصال لها علاقة بنوعية الحياة التي كانوا يعيشونها قبل اتخاذ القرار، وجود أو عدم وجود مشاكل وخلافات أمام الأطفال، والمرحلة العمرية للأطفال.

الصعوبات الأساسية التي تواجه الطفل أثناء الانفصال:

- الشعور بالفقدان نتيجة عملية الانتقال من منزل لآخر، أو خروج أحد الوالدين من المنزل.
- التوتر الناتج عن التعرض للتواجد في المحاكم (الشهادة)، وقرار اختيار الوصي.
- عملية التعوّد على شخصية أبوية واحدة تدير حياة الطفل وتتخذ القرارات، خلافاً لما يحدث مع زملائهم ممن لديهم أبوين.
- فقدان الطفل لأخوته أحياناً نتيجة عملية الفصل بين الأبناء وتوزيعهم بين الوالدين.
- التشتت الأكاديمي وتدني الأداء الناتج عن الفوضى وعدم الاستقرار الأسري والعاطفي الذي يمر به الطفل.

الآثار العاطفية والسلوكية الناتجة عن انفصال الوالدين

عمر يوم إلى عمر سنتين

في هذا السن يتكون لدى الطفل مفهوم الثقة بالبيئة والشعور بالأمان، حيث يبدأ الطفل بالتعلق بوالديه عند شهره السابع تقريباً، فإن حدث أن انفصل الطفل عن والديه لأي سبب بعد هذا السن ينشأ لديه قلق من الانفصال يؤدي إلى تغير في سلوكه، وهذا التغير يتجلى بالبكاء وسرعة الانفعال.

عندما يبلغ الطفل عامه الأول، يعتمد سلوكه على التعلم من خلال التشجيع والتقليد، بعد ذلك يتعلم الطفل كيف يحفظ تعابير الوجه ويفسرها لتعكس شعوره بقيمته الذاتية، ويبدأ بعملية تطوير لغته في ردود فعله المستقبلية إزاء القلق والإحباط الذي قد يصيبه فيما بعد. فإن حصل الانفصال وابتعد الطفل عن أمه هذا يعني أن ثقته بالآخرين وبذاته وشعوره بالأمان سوف يهتز، وذلك قد يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والسلوكية فيما بعد.

عمر ٣-٥ سنوات

- في هذا السن يكون الطفل متمركزاً حول ذاته، ومن الممكن أن يشعر هنا بأنه سبب الانفصال، وهذا من شأنه أن يجعل الطفل أكثر خوفاً وغير مستقر.
- من الممكن أن يعمم الطفل هذه التجربة التي باءت بالفشل على تجارب أخرى في الحياة.
- يشعر الأطفال في هذه المرحلة بمخاوف شديدة يصاحبها صعوبة في النوم، الخوف من الخروج إلى الروضة وترك ألأهل، أحلام وكوابيس مخيفة، عصبية زائدة، وعدم الاستمتاع في اللعب.
- يلاحظ التراجع عند الطفل لمراحل تطور سابقة، وعودة ظهور سلوكيات كانوا قد أهملوها كمص الإصبع أو التبول اللاارادي الليلي.

عمر ٦–٨ سنوات

في هذا العمر يكون الطفل أكثر تطوراً من الناحية العاطفية، لكن المشكلة تكمن في قضية الربط بين السبب والنتيجة في العلاقات الاجتماعية والذي ما زال محدوداً. تمتاز هذه المرحلة بعدة أمور أهمها:

- عدم الشعور بالأمن.
- حزن شديد حتى درجة الاكتئاب.
- عدم القدرة على مواجهة أحد الوالدين على حساب الآخر.
- تخيلات لعودة لم شمل العائلة، والشعور بعواطف متطرفة.

عمر ٩–١٢ سنة

يتم في هذه المرحلة بناء الأنا، وفيها درجة وعي وقدرة على فهم حوادث مركبة أعلى من المراحل السابقة وهي تمتاز بما يلي:

- العمل بجهد على السيطرة على أنفسهم للتواصل بالحياة.
- غضب شديد ومعلوم، وظيفته التعتيم والتشويش على الشعور بالألم وعدم المقدرة على التغيير.
- التحيز الواضح لأحد الوالدين، وإصدار الأحكام على الآباء.
- أعراض جسدية واضحة نتيجة شحنات الغضب والألم النفسي المتراكم.
- مرحلة المراهقة هي مرحلة بناء الهوية لدى المراهق/ ة وممكن أن يحدث زعزعة وتشتت للهوية إذا لم يتم التعامل مع الانفصال بطريقة مسؤولة تهيئ الأبناء لخطوة كهذه.

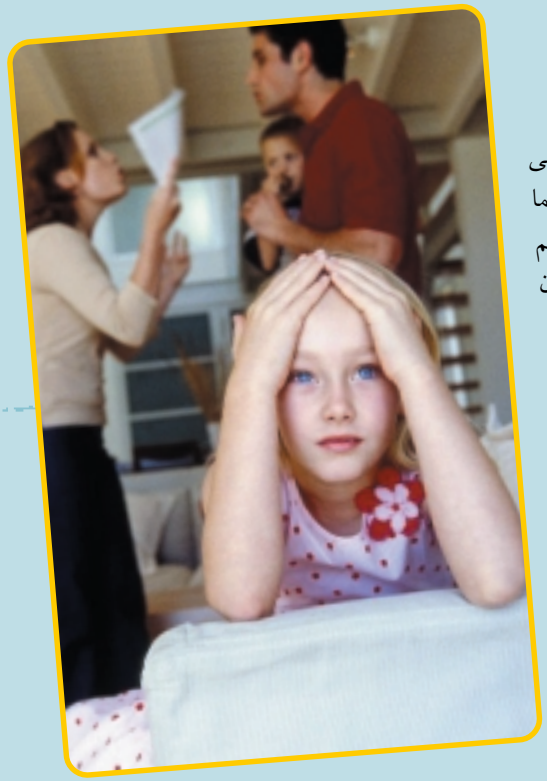
عمر ١٣–١٨ سنة

إن العائلة هي الملاذ والمكان الداعم لتطوير الشخصية والتي تسعى للاستقلالية في طور البلوغ. عند الانفصال وفقدان العائلة من الممكن تلخيص الآثار السلبية كالآتي:

- يشعر المراهق/ ة بضغط نفسي وتسارع مع الزمن للوصول للاستقلالية بسبب كون العائلة غير متفرغة لاحتياجاته.
- الانفصال يمكن أن يحفز عملية الاستقلال ويسرعها أو أنه قد يؤخرها إلى درجة استمرار اعتمادية المراهق/ ة على أحد الوالدين. قد يؤدي هذا الوضع إلى تطوير شخصية غير ثابتة عاطفياً، قلقة من العلاقات الخاصة، وتواجه صعوبة بالالتزام بالعلاقات سواءً العمل أوالزواج.
- استمرار الشعور بالغضب نحو الأهل واتهامهم المستمر بالمسؤولية عما يحدث.

عند انفصال الوالدين يجب أن نتعامل مع الأطفال كالآتي:

- تهيئة الأطفال لعملية الانفصال . فهي تقلل حتماً من الآثار السلبية الناتجة من هذه المرحلة .
- شرح أسباب الانفصال بالإضافة إلى التوضيح للطفل أن هذا الأمر ليس ذنبه .
- التبيان للطفل أن الانفصال من الممكن أن يحدث وهو أمر واقعي ومشروع ويحدث في عائلات أخرى .
- التأكيد للأطفال أنهم ليسوا مسؤولين عن انفصال والديهم .
- توضيح أن عملية الانفصال تعني أن الأب أو الأم لن يستمرا بالعيش في بيت واحد فهناك تغيير في مكان سكن أفراد العائلة .
- خلق رؤية واضحة أمام الطفل للتغيير الحاصل في المستقبل ، وأنه من الممكن أن يتزوج أحد الوالدين فيما بعد .
- على الوالدين أن يهدئا الأطفال ويخففا من صعوبة الانفصال عنهم ، ويكون ذلك بمصارحة الكبار منهم ، وإقناعهم بأن هذا هو أفضل حل للأسرة ، لأنه لا يمكن استمرار الحياة مع طول الخصام .
- أن يوضح الوالدان النظام الذي سيتم إتباعه بعد الانفصال ، حيث يوضع برنامج محدد لأوقات وجود الأطفال مع كل واحد من الوالدين . ومن خلال هذا البرنامج يؤكدا لهم حبهما وعطفهما وأنهما لن يتخلا عنهم .
- سوف ينتظر الأطفال هذه الزيارات بفارغ الصبر ، لذا يجب الالتزام بها وعدم الإخلال بمواعيدها ، بالإضافة إلى تذكر الأعياد ، الحفلات والمناسبات الأخرى الخاصة بالطفل .
- يجب أن يعمل كلا الوالدين على أن تكون هذه الزيارات سعيدة وممتعة للطفل ، كما يجب أن يسمح الوالدان للطفل بأن يخبرهم عن مشاعره السعيدة وعن الوقت الممتع الذي قضاه مع الوالد الآخر .
- يجب أن يحصل الطفل على رقم الهاتف الخاص بالمنفصل (غير الوصي) من والديه ، وتشجيعه على الاتصال به في مواعيد منتظمة .
- يجب على الوالدين عدم استنقاص أحد الطرفين للآخر أمام الأولاد ، ووصفه بأوصاف غير لائقة . فإنهما لا زالا والديهما ، كما أنه ليس للأب ولا للأم مصلحة في إفساد علاقة الأولاد بالطرف الآخر ، كأن يحرم أحد الطرفين من رؤيتهم ، والاختلاط بهم إذ أن هذا السلوك الخاطئ يضر بالأولاد أكثر من الضرر بالأبوين لمكانتهما عندهم ، ولحاجتهم إليهما .



- الحفاظ على استقرار الطفل : يجب أن يبقى الطفل في نفس المنزل أو بالقرب منه ، وكلّما كان التغيير طفيفاً تمكّن الطفل على التأقلم بقدر أكبر مع مشكلة انفصال والديه إن كان ذلك ممكناً .

- يجب إبقاء الطفل في نفس المدرسة مع مدرسيه وأصدقائه ولو بصفة مؤقتة ، ويجب إعلام الطفل أنه قد ينخفض مستوى معيشته مع محاولة توفير الأساسيات الضرورية له من طعام ، ملبس ومأوى .

- مساعدة الطفل على التحدث عن مشاعره المؤلمة : فعند انفصال الوالدين يصاب العديد من الأطفال بالقلق ، الاضطراب والاكتئاب ، وتصبح دموعهم قريبة ، ويقل نومهم ويصابون بآلام في البطن ، ويتدنى مستوى أدائهم الدراسي ، وبالتالي يجب تشجيع الأطفال على التحدث عن مشاعرهم ، والتجاوب مع ذلك بالتفهم والتأييد ، لمساعدتهم على التغلب على تلك المشاعر المؤلمة .

- إن تناول حالات الانفصال بالنقاش الجماعي في المدرسة قد يخرج هؤلاء الأطفال من العزلة ، ويخلصهم من الخجل الناجم عن هذا الوضع .

- الحفاظ على التربية الطبيعية في كلا المنزلين : يحتاج الأطفال إلى نظام تربوي ثابت ، فإن التدليل المفرط والتساهل الكبير من قبل أحد الوالدين يجعل تربية الطفل وتهذيبه مهمة أكثر صعوبة على الطرف الآخر ، فالتنافس المستمر لكسب محبة الطفل بمنحه الهدايا والامتيازات الخاصة قد يفسد سلوك الطفل .

- يجب عدم محاورة الطرف الآخر حول شؤون الطفل في حضوره ، فيصاب الأطفال بالحزن عندما يرون شجار والديهما ، ومن المهم عدم الجدال حول الأمور التي تتعلق بزيارة الطفل أو حضانته أو نفقته في حضوره .

الوالدان العزيزان، إذا كان الانفصال أمر لا بد منه، تذكروا إن إشراك الأطفال في بعض القرارات وتعريفهم بما يجري من أمور والتقليل من الصراعات سيقلل حتماً من الضرر الناتج عن الإنفصال

بدعـــم مـــن
eed Evangelischer Entwicklungsdienst

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد بفروعه المختلفة خدمات العلاج الفردي والاستشارات وخدمة الطب النفسي في بعض الفروع

بيت حنينا ٠٢-٦٥٦٢٢٧٢ ■ البلدة القديمة في القدس ٠٢-٦٢٧٧٣٦٠
رام الله ٠٢-٢٩٨٩٧٨٨ ■ نابلس ٠٩-٢٣٣٥٩٤٦
جنين ٠٤-٢٥٠٤٠٦٠ ■ عزون ٠٩-٢٩٠٢٤٦٢
www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com

print@emerezian.com