



در زندگی‌های تک‌والد، کودکان و والدین با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستند؟

## زندگی بایک جای خالی بزرگ

نرگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

فرقی نمی‌کند؛ جدایی یا مرگ. هرکدام از این دلایل می‌تواند خانواده را به سمت تک‌والد بودن پیش ببرد. پدر یا مادری که دست‌تنها شده است و حالا مسؤولیتی چندبرابر گذشته نسبت به فرزند یا فرزنداناش دارد. اما طبیعتاً چنین وضعیتی، با حالت عادی خانواده و زندگی زن و

شوهر در کنار فرزندان تفاوت‌هایی دارد؛ تفاوت‌هایی که ممکن است چالش‌ها و مشکلاتی را هم برای کودک و هم برای والد حاضر در زندگی به وجود بیاورد. کودکی که برای آرامش و سلامت روحی و جسمی به محیط خانوادگی آرام و امنی نیاز دارد و والدی که قرار بوده در کنار همسرش و در محیطی آرام زندگی را بچرخاند

و حالا هر دوی آنها، از یکی از ستون‌های مهم زندگی خوب محروم شده‌اند. اما چقدر درباره این چالش‌ها و راه حل‌های آن آگاه هستیم؟ موضوعی که آن را با مریم افضلی، روان‌شناس در میان گذاشتیم و جنبه‌های متفاوتی از آن را بررسی کردیم.

### تعادل برهم خورده

فرقی نمی‌کند؛ پدر یا مادر. ماجرا این است که عدم حضور پدر یا مادر هرکدام به تنهایی می‌تواند خانواده را ضعیف کند، سلامت را به خطر بیندازد و تعادل آن را برهم بزند. پژوهشگران خانواده معتقدند که هرکدام از والدین، نقشی برای رشد خانواده دارند که قطعاً نبود هرکدام از آنها می‌تواند لطمه‌های جبران‌ناپذیری به این روند رو به رشد داشته باشد؛ آنقدر که گاهی فرزندان در خانواده‌های تک‌والدی، به مهارت‌هایی که در خانواده دووالدی وجود دارد، آگاه نیستند؛ ضمن این‌که در زندگی‌های تک‌والدی، والد به دلیل مواجه شدن با مشکلاتی چندبرابر گذشته، فرصتی کمتر از حالت عادی برای فرزند یا فرزندان خود دارد و این همان تعادل برهم خورده زندگی تک‌والدی است. شاید هرکدام از این مسائل در چنین شرایطی طبیعی به نظر برسد اما قطعاً برای حل بحران‌های این چالش‌های طبیعی هم راه‌حلی وجود دارد و اولین آن این است که شرایط را بپذیریم؛ خودمان را پیدا کنیم و فراموش نکنیم که به جز خودمان در برابر فرد کوچک دیگری مسؤولیم.

### حق دارند

هیچ چیز مطلق نیست؛ این ساده‌ترین موضوعی است که می‌توان در بررسی‌ها به آن اشاره کرد اما بررسی‌های علمی و تحقیقاتی نشان می‌دهد که گاهی مشکلات رفتاری در دانش آموزان تک‌والد بیشتر از دانش آموزان دووالدی است. اضطراب، افسردگی و واکنش‌های ضداجتماعی، رفتارهایی است که در این کودکان دیده می‌شود. موضوعی که کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد و برای کودکی که با سوگ از دست دادن یکی از والدین یا با تنش‌های مشاجره و در نهایت جدایی روبه‌رو شده است، رفتار عجیبی نیست. افضلی معتقد است، او در ادامه اتفاقات نابهنجار زندگی‌اش، رفتارهای غیرعادی تک‌والدش را دیده و خب زندگی آرام گذشته او متشنج شده است. پس طبیعتاً او با بروز رفتارهایی، کم یا زیاد آن را نشان می‌دهد. این چالش کلی که در هر چه ممکن است به شکل‌های مختلف بروز پیدا کند، مسأله عجیبی نیست و باید با رفتارهای متقابل آرام‌کننده، آن را مدیریت کرد. موضوعی که فقط برعهده والدین نیست و به دیگر افرادی که با کودک در ارتباط هستند مانند معلم و مربی‌ها هم ارتباط دارد. تجربه نشان داده است که به مرور زمان و با دریافت رفتارهای موثر از اطرافیان، از شدت واکنش‌های کودک کم خواهد شد و به مرور سیری طبیعی را آغاز خواهد کرد.

### تربیت یک نفره

شاید تربیت فرزند اولین چالشی باشد که والد با آن روبه‌رو شود؛ تربیتی که همه مادر و پدرها می‌دانند که اصلاً کار راحتی نیست. در یک روش تربیتی سالم و دو نفره هم که مسؤولیت‌ها تقسیم شده است، باز هم همه چیز ایده‌آل پیش نخواهد رفت. پس طبیعتاً زمانی که همه این مسؤولیت بر دوش یک والد باشد، با مجموعه‌ای غیرقابل پیش‌بینی از چالش‌ها روبه‌رو خواهد شد که باید بتواند در هرکدام از آنها سربلند بیرون بیاید؛ «والد باید خودش را برای اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای آماده کند که باید به تنهایی از پس آن بر بیاید؛ اما در چنین مواقعی، یکی از راهکارها، کمک گرفتن از متخصصان کودک و نوجوان است که می‌تواند باری از دوش او بردارد و سختی و سنگینی یک تربیت یک نفره را کم کند.» درواقع حالا که باید به تنهایی فرزندمان را بزرگ کنیم، بهتر است از نیروهای کمکی در این راه کمک بگیریم تا فشار کمتری را احساس کنیم. به نظر می‌رسد که اگر والد، مهارت‌های لازم برای فرزندپروری را داشته باشد، می‌تواند در این شرایط سخت هم آنها را اجرایی کند و نتیجه بگیرد؛ مهارت‌هایی که دانستن‌اش نیازمند کمک گرفتن از منابع اطلاعاتی متفاوتی است. آن وقت است که با رفتارهایی مناسب برای چنین شرایطی، احتمالاً می‌توان جای خالی مادر در تربیت را پر کرد.

### محبتی بیشتر از همیشه

عدم حضور عضو مهمی از خانواده مانند پدر یا مادر، صدمات روحی متعدد و عمیقی برای فرزندان به وجود می‌آورد. خلأهای عاطفی که حالا باید به طرز ویژه‌تری پر شود تا جای خالی نفر دوم کمتر احساس شود؛ «محبت کردن به کودکان، در آغوش کشیدن آنها و بوسه و نوازش و گفتن و خندیدن و شوخی کردن، از مهم‌ترین نیازهای آنها از سمت پدر و مادر است. حالا و در شرایطی که یکی از والدین در کنارشان نیستند، وظیفه والد یا والده حاضر در زندگی بیشتر از قبل است و باید محبتش را دو برابر کند.» درواقع عشق و محبت آن جریان دائمی و مداومی است که وجودش در زندگی کودکان، باعث به وجود آمدن احساس امنیت آنها خواهد شد؛ البته در این میان فراموش نکنید میزان بیشتری از عشق و علاقه نثار فرزند کردن و شوخ‌طبعی و صمیمیت، باعث از بین رفتن جایگاه شما به عنوان پدر یا مادر شود. کم پیش نیامده است که به خاطر پرکردن خلأهای عاطفی، والد یا والده فراموش کرده که باید مرزهای بین خودش و کودک را هم حفظ کند و کنترل زندگی از دستش خارج شده است.