



که تک‌والد هستیم کنار بیاایم؟

وقت اضافه



ت که بخشی از زنان جامعه در هر سال، به دلایلی مانند طلاق، فوت و اعتیاد، تبدیل به سرپرستان واده می‌شوند؛ سرپرستانی که علاوه بر تحمل نابسامانی‌های روحی و روانی و کنار آمدن با برخوردهای متعارف اجتماعی، خودشان را گرفتار در مشکلات اقتصادی و تربیتی فرزند یا فرزندان‌شان می‌بینند اما سرپرست خانوار، چطور با این مشکلات و چالش‌های مادری کردن‌شان در زمانی که تنها سرپرست واده هستند، کنار بیایند؟ این سوالی است که با کارشناسان و متخصصان این حوزه در میان گذاشتیم.

قوانین خانه را مشخص کند و اجازه ندهد موقعیتی که در آن قرار گرفته است، تخوش تغییراتی شود که دیگر نتوان آن را به حالت عادی برگرداند. در چنین مواقعی، قانون را به طور جدی اعمال کنید و اجازه ندهید احساسات مادرانه و شرایط خاص‌تان تصمیم‌گیری شما تاثیر بگذارد. البته کمی انعطاف‌پذیری در زمان اجرای قانون، ایرادی ندارد اما یک قانونی که کم و بیش اجرا شود بهتر از بی‌قانونی است.

احساسات‌تان را بروز بدهید

همه افرادی که کوچک‌ترین درکی داشته باشند، می‌دانند خانم‌های سرپرست خانوار که به تنهایی فرزندان‌شان را بزرگ می‌کنند، روزهای سختی را می‌گذرانند. پس اگر کمی احساسات‌تان دچار لغزش است و ممکن است اشکی از گوشه چشم‌تان رها شود، خودتان را سرزنش نکنید.

این کار باعث می‌شود به موقع خنده هم بر لب‌تان بیاید. از طرف دیگر به همان اندازه که ممکن است احساس غم و نیز حس شوخ‌طبعی و شادابی‌تان را هم بروز دهید. حتی در مواجهه با فرزندان‌تان که به سنین نوجوانی رسیده‌اند. با آنها حرف بزنید و درباره مسائل پیش آمده، برایش توضیح دهید. در واقع او را هم در زندگی شریک کنید و اجازه دهید که مسؤولیتی مناسب سنش حس کند. البته این را فراموش نکنید، مسؤولیتی مناسب سن او.

تصورات غلط را دور بریزید

هر آنچه تا به حال راجع به مادرانی که به تنهایی فرزندان‌شان را بزرگ کرده‌اند، دیده یا شنیده‌اید، کنار بگذارید. این زندگی شماسست و خودتان که خوب یا بدش را مشخص می‌کنید. اگر کسی در چنین موقعیت مشابهی با شما، تجربه ناخوشایندی از زندگی داشته است یا در رابطه با فرزند یا فرزندانش، به آن چیزی که می‌خواسته نرسیده، ارتباطی به زندگی شما ندارد. شما می‌توانید نتیجه زندگی‌تان را خودتان مشخص کنید. گاهی این تصور غلط وجود دارد فرزندان‌تان که در خانه تک‌والد رشد می‌کنند به اندازه بچه‌های دو‌والد، موفق نیستند در حالی که این نگاه اصلاً عمومیت ندارد و تجربه‌های مختلف نشان داده این طور نیست. پس با کمی ثبات مدیریتی و رفتاری، این بچه‌ها از نظر رفتاری و تحصیلی هیچ کم و کاستی نسبت به دیگر همسن و سالانشان ندارند. این تصور که زندگی با دو‌والد ساده‌تر یا بهتر خواهد بود، حقیقت است اما به طور صد در صد درست نیست. چه بسا گاهی یک والد با اعمال نظرات صحیح، بهتر بتواند کنترل زندگی را در دست داشته باشد.

فرزندان‌تان را اجتماعی کنید

خاطره شیرین دوران کودکی بسیار از بچه‌ها، به جمع‌های دوستانه‌شان برمی‌گردد؛ به بازی‌هایی که هر بار در خانه یکی از آنها می‌کردند و یکی از مادرها، مسؤول مراقبت از آنها بوده است. در واقع ارتباط گرفتن با دوستان، آشنایان، مادران همکلاسی‌ها و هرکسی که بتواند در این مسیر همراهان باشد، هم برای مادر و هم برای فرزندان، اتفاق بسیار مثبت و خوبی است؛ چرا که بچه‌ها، برخی مهارت‌ها را در جمع همسن و سالانشان یاد می‌گیرند. با این کار، یک تیر و دو نشان زده‌اید. یعنی هم کودک را با محیطی اجتماعی تطبیق داده‌اید و هم خودتان فرصت رسیدگی به باقی امور را پیدا می‌کنید؛ یک موقعیت کاملاً برد، برد.

به فکر روز مبادا باشید

به عنوان یک والد تنها، همیشه پیش زمینه‌ای از شرایط اضطراری داشته باشید و خودتان را برای رویارویی با آن آماده کنید. این آمادگی هم می‌تواند یک منبع مالی برای روز مبادا محسوب شود و هم فهرستی از آدم‌هایی باشد که در شرایط اضطراری می‌توانند به کمک شما بیایند. پس نه تنها ذهن‌تان برای چنین شرایطی آماده باشد که بتوانید شرایط کنترل کنید، بلکه این آگاهی را داشته باشید چطور و با کمک از چه کسانی می‌توانید موضوع را بهتر حل و فصل کنید؟ موضوعی که می‌تواند در مواقع بحرانی، تنها چاره‌تان باشد.

صادق باشید

همه چیز را برای فرزندان عادی جلوه ندهید؛ به طوری که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. بلکه با جاهای خالی ذهن او همراه شوید و خودتان بهترین پاسخ برای سوالاتش داشته باشید. در واقع بهتر است نخواهید شرایطی را که در آن قرار گرفته‌اید، بپوشانید بلکه با در نظر گرفتن سن او، حقیقت شرایط فعلی را برایش توضیح بدهید. حقیقتی که گاهی از هر چیز دیگری شیرین‌تر خواهد بود. البته در این میان، کارشناسان معتقدند لازم نیست درباره ستم‌هایی که به شما شده به طور جزئی حرف بزنید یا از والد غایب بدگویی کنید. شما شرح اتفاق پیش آمده را برایشان توضیح بدهید و باقی‌اش را به هوشمندی فرزندان بسپارید که به مرور زمان، آن را تجزیه و تحلیل می‌کند و بهترین جواب را خواهد گرفت. البته حواستان باشد او را تبدیل به همراز نکنید و درد و دل‌هایتان را با او شریک نشوید؛ چرا که این توانایی را ندارد تا به عنوان تکیه‌گاه شما رفتار کند و بالاخره نتیجه این اتفاق، روزی عیان و دردسرساز می‌شود.

این شما هستید

که مسیر را مشخص می‌کنید

در نهایت باید بگوییم تنها کسی که می‌تواند مسیر سعادت و خوشبختی خانواده‌تان را تضمین کند، خودتان هستید. پس با ایجاد یک محیط پایدار و امن، اول به خودتان و بعد هم به فرزندان فرصت رشد و پیشرفت بدهید. از افکار منفی دوری و سعی کنید جایگاه و مسؤولیت‌تان را خیلی خوب روشن کنید. مسیرتان هموار باد.

