

Ransom, Jeanie Franz

سرشناسه: رسوم، جینی فرانتس، م - ۱۹۵۷

عنوان و پدیدآور: نمی‌خوام حرفشو بزنم / نویسنده جینی فرنتس رسوم؛ تصویرگر کاترین کونتز فینی، مترجم حمید علیزاده؛ ویراستار فروزنده داورپناه

شابک: 964-7475-25-X

فروست: مهارت‌های اجتماعی

مشخصات ظاهری: ۳۶ ص. مصور

۱۳۸۶ تهران: جوانه رشد،

یادداشت: گروه سنی: ج

I don't want to talk a bout it. یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا

موضوع: داستان‌های تربیتی

موضوع: کودکان طلاق - روانشناسی

داستان - کودکان طلاق

شناسه افزوده: فینی، کاترین کونتز، م، ۱۹۶۰ - Finney, kathryn kunz شناسه افزوده: حمید، مترجم شناسه افزوده: داورپناه، فروزنده، ۱۳۴۰ - ، ویراستار

شماره کتابخانه ملی: ۳۳۹۳ - ۸۲ م

رده‌بندی دیویی: ۱۳۸۵ ن ۷۳۷ ر ۳۰۶/۸۹ دا

# نمی‌خواهم حرفشو بزنم



کودکان و جدایی والدین

نویسنده: جینی فرنتس رنسوم

تصویرگر: کاترین کونتس فینی

ترجمه: دکتر حمید علیزاده

ویراستار: فروزنده داورپناه



جوانه‌رشد

۱۳۸۶



مرکز نشر و پخش

کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی

خیابان انقلاب، شهدای ژاندارمری

بین خیابان دانشگاه و ابوریحان

شماره ۸۹ تلفن: ۶۶۴۰۴۳۰۶

فروشگاه

خیابان انقلاب، روبه‌روی

دانشگاه تهران شماره ۱۳۶۶

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

نمی‌خواهم حرف‌شو بزنم

کودکان و جدایی والدین

نویسنده: جینی فرنسس رنسوم

تصویرگر: کترین گونتس فیینی

ترجمه: دکتر حمید علیزاده

ویراستار: فروزنده داوریپناه

چاپ اول: ۱۳۸۶ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

حروفچینی: ماندگار

اصلاح و بازسازی جلد و تصاویر متن: کارگاه گرافیک کارین

لیتوگرافی: رامین

چاپ: دایره سفید صحافی: آراین

مدیر تولید: مختار صحرانی

## سخنی با والدین و متخصصان

طلاق برای هر کودکی، نوعی ضربه روانی است. اینک چند نکته مهم برای والدین طلاق گرفته یا در حال طلاق برای سازگاری بهتر کودک:

- رابطه‌ای باز و آزاد با فرزندان برقرار کنید و بگذارید سوال‌هایش را بپرسد و به او دل بدهید تا احساساتش را به طرز مناسبی ابراز کند.
- هم پدر و هم مادر رابطه خود را با او حفظ کنند؛ هر دو به امور تحصیلی، اجتماعی، فوق برنامه، و عواطف او بپردازند.
- برای کودک برنامه روزانه منظم و مشخصی تنظیم شود؛ برنامه‌ای که والدین برای اجرایش، کارهای جاری خود را کنار بگذارند.
- والدین با یکدیگر برخورد مثبت در پیش بگیرند و از بدگویی و رفتار ناشایست نسبت به یکدیگر پرهیز کنند.

منتظر بروز احساسات گوناگون احتمالی کودک به شرح زیر باشید:

- غم و اندوه. ممکن است برای خانواده پیشین خود دلتنگ شود و بخواهد آنها دوباره با هم زندگی کنند.
- گوشه‌گیری. ممکن است گوشه‌گیری و کناره‌گیری کند تا از این راه احساسات خود را از دیگران پنهان سازد.
- خشم. ممکن است به علت از هم پاشیدن خانواده از دست والدین خود، عصبانی باشد.
- سردرگمی. ممکن است نفهمد چه انتظاراتی باید داشته باشد و چه چیزهایی را باید بپذیرد، و کدام احساسات و عواطفش درست است.
- ترس. ممکن است بپرسد آیا همان‌گونه که آنها از هم جدا شدند، روزی مرا هم رها می‌کنند؟ آیا همان‌گونه که از همدیگر خوششان نمی‌آید، ممکن است مرا دوست نداشته باشند؟ آیا روزی من هم باید از این خانه بروم؟ آیا ممکن است نتوانم یکی از والدینم را ببینم؟ آیا باز هم کلاس موسیقی یا کلاس زبان می‌روم؟

در عین حال، چه بسا کودک درک روشنی از این‌گونه احساسات خود نداشته باشد. گاهی ممکن است حالتی از برگشت به دوران قبلی کودکی در او پیدا شود مثلاً ادرار یا مدفوع خود را کنترل نکند، با اسباب‌بازی‌های بچه‌های کوچک‌تر از خود بازی کند یا مانند بچه‌های کوچولو حرف بزند. گاهی هم به اضطراب، سکوت، غم و اندوه، یا فراموشکاری دچار می‌شود. ممکن است آفت تحصیلی پیدا کند و علاقه به ورزش و برخی کارها مثل بازی با دوستان را از دست بدهد. ممکن است خود را به بچگی بزند تا ببیند آیا به او توجه و محبت دارند یا نه.

به این قبیل واکنش‌های غیرکلامی کودک، به شکل فعال و فوری واکنش نشان بدهید. اگر گریه می‌کند، در آغوشش بگیرید و بگویید خیلی خوب است که وقتی غمگین هستی گریه کنی، بچه‌های دیگر نیز غمگین می‌شوند. اگر از شرکت در بازی‌هایی که دوست داشته خودداری می‌کند، به آرامی ولی محکم بگویید «می‌دانم حال خوبی نداری، اما وقتی بازی کنی حتماً حالت بهتر می‌شود؛ همه باید کارهایی را که دوست داریم ادامه بدهیم.» اگر رنجیده خاطر است، با صدایی ملایم بگویید: «شاید از چیزی ناراحت هستی، دوست داری درباره‌اش حرف بزنیم؟ شاید بتوانم کمکت کنم.» بگویید

حرف زدن در مورد مشکلات مفید است؛ این موضوع را بارها بگویید تا بدانند «بر اثر مرور زمان» فراموشش نمی‌کنید. به ویژه، در چند هفته اول، بارها و بارها با او به صورت انفرادی یا جمعی حرف بزنید تا متوجه طلاق بشود و بداند در هر حال دوستش دارید. این چیزها را هم بگویید: ۱- حرف زدن در مورد چیزهای بد، باعث نمی‌شود آن چیزها اتفاق بیفتند. ۲- همیشه دوستش خواهید داشت و همیشه پدر یا مادرش هستید و طلاق از این نظر، چیزی را عوض نمی‌کند. ۳- طلاق، مشکل بزرگ ترهاست و اگر در این خانواده پیش آمده، ارتباطی به او ندارد.

کودک را در معرض مناقشات خود قرار ندهید. تلاش برای اینکه گفتگو و رفتار والدین صلح‌آمیز، محترمانه، دور از رقابت باشد، موجب می‌شود او و خودشان سازگاری بهتری با شرایط پیدا کنند.

وجود برنامه مشخص و منظم در کودک احساس امنیت ایجاد می‌کند؛ مثلاً می‌فهمد از چه روزی تا چه روزی، کجا خواهد بود و این وضع باعث می‌شود بهتر بتوانید به کارهای مدرسه او و برنامه‌های خود بپردازید. خردسالان، بخصوص از ۴ تا ۸ سالگی، تفکری عینی دارند و از مفاهیمی از قبیل «یک - روز در میان» یا «یک هفته در میان» درک درستی ندارند. هر چه تغییرهای ناشی از طلاق کمتر باشد، کودک بهتر می‌تواند سازگار شود. قرارهای روشن و قابل پیش‌بینی نیز، همانند اشیاء و موقعیت‌های آشنا، اطمینان‌بخش هستند. به جای سرزنش، به دنبال پیدا کردن راه حل برآید و چیزهای مهم را تعیین کنید. ممکن است در شرایط نامساعدی بخواهد در مورد فکرهاش صحبت کند؛ در هر شرایطی به او گوش بدهید و اگر وقت ندارید بگویید می‌خواهید با او حرف بزنید، ولی در آن موقع وقت ندارید؛ سپس، وقت تعیین کنید. او با این کار، این پیام را دریافت می‌کند که به او اهمیت می‌دهید، و می‌فهمد هر وقت تمایل داشته باشد، می‌تواند با شما حرف بزند. به موازاتی که فرزندان به سنین یازده، سیزده یا شانزده سالگی می‌رسند، نگرانی‌ها و همین‌طور سوال‌هایشان در مورد طلاق تغییر می‌کند.

کتابی که پیش رو دارید، از مجموعه کتاب‌های خودیار و مهارت‌آموزی برای کودکان است. هر کتاب به گونه‌ای اختصاصی، در زمینه‌ای معین به دنیای ذهنی کودک بال و پر می‌دهد. والدین و مربیان و مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند با توجه به موضوع مورد نظر خود و نیاز کودک، کتاب یا کتاب‌هایی از این مجموعه را انتخاب کنند و برای او بخوانند.

در خواندن این کتاب‌ها برای کودک، به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از آنکه آن را برای کودک بخوانید، اول خودتان یک بار آن را بخوانید.
- پیش از خواندن داستان، وقت مناسبی برای این کار در نظر بگیرید.
- در خواندن داستان برای کودک، صدای خود را متناسب با صحنه تغییر دهید، بالا و پایین ببرید، آرام یا تند کنید. هرگز همه داستان را با لحنی یکنواخت نخوانید.
- در مورد واژه‌ها و موقعیت‌های بی‌سابقه‌ی داستان، با کودک حرف بزنید و به سوال‌هایش بپردازید ولی این کار را خیلی کوتاه انجام بدهید. امید می‌رود این مجموعه‌ی مفید برای کودکان، در عین حال بتواند الگوی مناسبی برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش باشد.