

فرهنگ
شهر ۶۳

گزارش طرح دادر مشارکت

ویژه والدین مطلقه / در آستانه طلاق

سال ۱۳۹۹ - ۱۴۰۰



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی

الحمد لله
الرحمن الرحيم

گزارش طرح والدگری مشارکتی
ویژه والدین مطلقه/در آستانه طلاق
۱۳۹۹ – ۱۴۰۰

ناظر علمی و اجرایی: زینب نصیری مدیرکل سلامت شهرداری تهران

تهیه و تدوین: عباسعلی عباسی، فریبا شریعت، ناهید اصل، فرزانه قوامی و سید نوید موسوی

مجری طرح:

- دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با نمایندگی جناب آقای سیامک طهماسبی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
- جناب آقای ایوب اسلامیان، دکتری مددکاری اجتماعی
- سرکار خانم دلنیا شریفی، کاردرمانگر و متخصص مشکلات رفتاری کودکان
- جناب آقای یوسف اسمری دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی (همکار پژوهشی)

همکاران اجرایی: فرزانه هوشیار، محیا شعبی، مریم کبیری، بهمن داودی، داریوش صفری

با تشکر از:

شورای اسلامی شهر تهران

- سرکار خانم زهرا صدراعظم نوری، رئیس کمیسیون سلامت و محیط زیست شورای اسلامی شهر تهران
- جناب آقای محمدجواد حق شناس، رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران
- سرکار خانم الهام فخاری، عضو و رئیس کمیته اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران
- سرکار خانم ناهید خداکرمی، عضو و رئیس کمیته سلامت شورای اسلامی شهر تهران

مدیریت شهری

- جناب آقای محمد رضا جوادی یگانه، معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
- جناب آقای مهدی شیرزاد، رئیس دبیرخانه ستاد راهبری مرکزی ساماندهی مشارکتهای اجتماعی در محلات (مدیریت محله)
- جناب آقای ابوالحسن ریاضی، مدیر عامل روزنامه همشهری
- جناب آقای مسعود حمزه ای، رئیس سازمان بازرسی شهرداری تهران

مناطق مجری طرح

■ جناب آقای سید حمید موسوی شهردار، جناب آقای سید عباس سجادی معاون امور اجتماعی و فرهنگی و سرکار خانم دنیا بیات مدیر اداره سلامت منطقه ۱

■ جناب آقای تورج فرهادی شهردار، جناب آقای مهدی سبحانی معاون وقت و جناب آقای عبدالرضا نداف معاون امور اجتماعی و فرهنگی و سرکار خانم نجمه اسماعیلی مدیر اداره سلامت منطقه ۶

■ جناب آقای مسعود رنجبریان شهردار، جناب آقای محمد بنی حسن معاون امور اجتماعی و فرهنگی و جناب آقای محمد یآوری مدیر اداره سلامت منطقه ۸

■ جناب آقای وحیدرضا محمدی انارکی شهردار، جناب آقای اکبر مختاری معاون امور اجتماعی و فرهنگی و سرکار خانم فرزانه رسام مدیر اداره سلامت منطقه ۱۵

■ جناب آقای سید محمد فیاض شهردار، سرکار خانم فریبا فتحی سقزچی معاون امور اجتماعی و فرهنگی منطقه، جناب آقای حسن رفیعی مدیر اداره سلامت منطقه ۱۸

مسئولین خانه‌های سلامت

■ سرکار خانم لیلا موسوی فر، مسئول خانه سلامت محله ولنجک

■ سرکار خانم عهدیه سوری، مسئول خانه سلامت محله یوسف آباد

■ سرکار خانم الهام خرمی، مسئول خانه سلامت محله فدک

■ سرکار خانم عاطفه توحیدی، مسئول خانه سلامت محله افسریه شمالی

■ سرکار خانم زهرا زیاد، مسئول خانه سلامت محله ولیعصر

■ سرکار خانم مرضیه میرزایی، مسئول خانه سلامت محله فردوس

مشاوران و روانشناسان همکار

- سرکار خانم کیمیا پیغان، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
- سرکار خانم مریم نوریان، کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت
- سرکار خانم رعنا باقریان، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
- سرکار خانم کبری صفری فرد، کارشناس ارشد کودکان استثنایی
- سرکار خانم حلیمه سادات میرطاهری، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
- سرکار خانم خورشید امیریان، کارشناس ارشد علوم تربیتی
- سرکار خانم شهرزاد فاتح خانشیر، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
- سرکار خانم محدثه سلطان تبار، دانشجوی دکتری مشاوره و راهنمایی
- سرکار خانم شیرین ترکش دوز، دکتری روانشناسی عمومی
- سرکار خانم محبوبه یخچالی، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
- سرکار خانم ژیلّا رحیم نژاد، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
- سرکار خانم وحیده نظری، کارشناس مددکاری اجتماعی
- سرکار خانم فاطمه مطیعی، کارشناس مددکاری اجتماعی
- سرکار خانم زهرا جلالیان گبلو، کارشناس مددکاری اجتماعی
- سرکار خانم زینب ملکی، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
- سرکار خانم نگین خرمدل، کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی
- جناب آقای محمد گراوندنیا، دکتری روانشناسی تربیتی و مشاوره
- جناب آقای حسن عمرانی، کارشناس ارشد مشاوره و خانواده

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۰
هدف طرح.....	۱۲
مراحل اجرای طرح والدگری مشارکتی.....	۱۲
۱. تولید و انتشار محتوای آموزشی.....	۱۲
۱-۱. بروشورهای آموزشی.....	۱۵
محتوای بروشور با عنوان : اما و اگرهای ارتباط با همسر سابق: برای آن‌هایی که فرزندی دارند.....	۱۵
محتوای بروشور با عنوان: همسویی و تعامل: مراقبت از فرزند پس از طلاق.....	۲۰
محتوای بروشور با عنوان: همکاری در فرزندپروری پس از طلاق.....	۲۳
محتوای بروشور با عنوان: باید و نبایدهای ارتباط با فرزندان پس از طلاق.....	۲۶
محتوای بروشور با عنوان: حضانت و ملاقات فرزندان پس از طلاق: قانون چه میگوید؟.....	۳۱
محتوای بروشور با عنوان: فرزندپروری به زبان ساده: پس از طلاق و ازدواج مجدد.....	۳۵
محتوای بروشور با عنوان: پس از طلاق در مورد فرزندان به توافق برسید!.....	۳۹
۱-۲. تهیه پوستر و کپشن مرتبط با والدگری مشارکتی.....	۳۷
۲. تربیت مربی و آموزش والدگری مشارکتی به خانواده‌های طلاق.....	۵۵
۲-۱. برگزاری مراسم افتتاحیه.....	۵۵
۲-۲. تولید محتوای آموزشی برای مربیان.....	۵۶
۲-۳. تدوین کتاب راهنمای والدگری مشارکتی پس از طلاق.....	۵۶
۲-۴. انتخاب مربیان واجد شرایط.....	۵۷
۲-۵. تشکیل گروه فعال در بستر اپلیکیشن WhatsApp.....	۵۸
۲-۶. برگزاری دوره والدگری مشارکتی ویژه مربیان.....	۵۸
۲-۷. طراحی پرسشنامه آنلاین.....	۵۹
۲-۸. آموزش والدین مطلقه واجد شرایط.....	۶۰
۲-۹. آموزش خانواده ها.....	۶۲
۲-۱۰. برخی یافته‌های استنباطی طرح در فاز پیش‌آزمون.....	۶۶
۲-۱۱. درس آموخته‌ها و پشتیبانی‌های روانی-اجتماعی در طول دوره ی آموزش خانواده.....	۷۲
۳. فعالیت‌های در دست اقدام برای فاز تحولی طرح.....	۷۵
۳-۱. توزیع ۴۰ هزار بروشور در مراکز خدمت‌دهنده به افراد در آستانه طلاق/ مطلقه.....	۷۵
۳-۲. همکاری با مراکز مهر خانواده برای ارائه آموزش والدگری مشارکتی به خانواده‌های طلاق.....	۷۵

- ۳-۳. برگزاری دوره‌های والدگری مشارکتی در سرای محله‌های شهرداری تهران..... ۷۶
۴. ارائه پیشنهاد برای بهبود اجرای برنامه‌های آتی..... ۷۷
- ۴-۱. توسعه و تنوع بخشی به شیوه‌های شناسایی خانواده‌های طلاق دارای فرزند..... ۷۷
- ۴-۲. آموزش حضوری..... ۷۸
- ۴-۳. آموزش فرزندان..... ۷۸
- ۴-۴. آموزش موضوع‌های مرتبط با فرزندپروری..... ۷۸
- ۴-۵. طراحی اپلیکیشن..... ۷۹
- ۴-۶. تمهید و پشتیبانی خدمات روانی، اجتماعی و حقوقی..... ۷۹
- ۴-۷. تدوین آموزش‌های تخصصی..... ۸۰
- ۴-۸. امکان آموزش بستگان..... ۸۰
- ۴-۹. بازآموزی مربیان..... ۸۰
- ۴-۱۰. ارزیابی مربیان..... ۸۱
- ۴-۱۱. معرفی مربیان..... ۸۱
- ۴-۱۲. تهیه و توزیع بسته‌های آموزش والدگری مشارکتی..... ۸۱
- ۴-۱۳. اصلاح فرآیند همکاری با مربیان..... ۸۲
- ۴-۱۴. روش‌های انگیزشی برای مربیان..... ۸۲

مقدمه

طلاق والدین و پیامدهای اقتصادی و اجتماعی آن از چالش هایی است که زیست اجتماعی و روانی کودکان و نوجوانان را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد و اثرات کوتاه مدت و بلندمدت اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی در بزرگسالان و کودکان بر جای می گذارد. بر اساس آخرین آمار ارائه شده، در شش ماه اول سال ۱۳۹۹ تقریباً به ازای هر سه ازدواج یک طلاق در کشور ثبت شده است. همچنین بر اساس داده های درگاه ملی آمار، حدود یک سوم طلاق ها در دو سال اول زندگی مشترک و نیمی از آن ها در چهار ساله اول زندگی مشترک به وقوع پیوسته است.^۱ بنا بر همین آمارها، شهر تهران پذیرای بیشترین جمعیت افراد مطلقه در سطح کشور است، بر همین اساس طراحی و اجرای اقداماتی با رویکرد پیشگیری و کاهش پیامدهای طلاق به طور جدی ضرورت و اهمیت یافته است.

مسئله طلاق مشکل تنها دو فرد بزرگسال نیست که تصمیم به جدایی گرفته اند، بلکه مشکل کودکانی است که می بایست به جای زندگی در یک خانواده معمولی، زندگی تک والدی را تجربه نمایند. مدیریت ارتباط با فرزندان و مراقبت از آن ها بخشی از مشکلات این سبک از زندگی است. فرزندان، آسیب پذیرترین گروه در طلاق هستند و درک مسائل مرتبط با طلاق برای آن ها بسیار دشوار است. اغلب آن ها دچار اضطراب، افسردگی و ناسازگاری میشوند. این مشکلات در غیاب یکی از والدین و یا با تنش والدین در جریان ملاقات ها و حتی در ازدواج مجدد والدین دو چندان می شود.

همه این مشکلات در حالی است که زوجین برای چنین موضوعاتی آماده نشده و هیچ آموزشی دریافت نکرده اند و اغلب به نظر اطرافیان و یا احساسات شدید خود مراجعه میکنند.

۱. سازمان ثبت احوال کشور

در اغلب جوامع مترقی، زوجین دارای فرزند در فرایند طلاق باید آموزش‌های اجباری والدگری پس از طلاق را دریافت کنند. آن‌ها پس از طی دوره‌های مدون آموزشی به مدت یک تا سه سال تحت نظارت و حمایت آموزشی قرار میگیرند. در کشور ما تاکنون هیچگونه آموزشی در فرایند طلاق بویژه در حوزه والدگری مشارکتی برای زوجین پیش بینی نشده است.

والدین فشار روانی زیادی را در فرآیند طلاق تجربه می‌کنند، عدم آموزش و عدم دسترسی به اطلاعات نیز بار این فشار روانی را بیش از پیش می‌نماید. بسیاری از والدین امکان مالی و یا حساسیت و درک کافی برای مراجعه به روانشناس و مشاور را ندارند؛ همچنین متخصصان به تعداد کافی و برای تمامی افراد مطلقه در سطح شهر تهران وجود ندارد. به هر حال عدم دسترسی والدین و کودکان به آموزش‌های با کیفیت در دوره پس از طلاق آسیب‌های متعددی را متوجه آن‌ها می‌سازد. طرح والدگری مشارکتی در نظر داشته است با استفاده از بسترهای نوین اطلاع‌رسانی و آموزش، گامی در مرتفع ساختن خلاءهایی از این دست بردارد. در همین راستا تولید محتوای مرتبط با والدگری مشارکتی و مدیریت ارتباطات با فرزندان پس از طلاق در دستور کار اداره کل سلامت شهرداری تهران قرار گرفت.

هدف طرح

- (۱) افزایش آگاهی شهروندان تهرانی در خصوص والدگری مشارکتی و مدیریت ارتباطات پس از طلاق با فرزندان و همسر سابق
- (۲) افزایش کیفیت زندگی فرزندان طلاق و والدین مطلقه

مراحل اجرای طرح والدگری مشارکتی

- (۱) فاز اول: تولید و انتشار محتوای آموزشی
- (۲) فاز دوم: تربیت مربی و آموزش والدگری مشارکتی به خانواده‌های طلاق
- (۳) فاز تحول طرح
- (۴) ارائه پیشنهاد برای بهبود اجرای برنامه‌های آتی

۱- تولید و انتشار محتوای آموزشی

در این طرح محتواهای به روز و جامع در قالب‌های مختلف طراحی و از طریق توزیع در شبکه‌های اجتماعی و فضاهاى عمومی در اختیار والدین مطلقه و در آستانه طلاق قرار گرفت تا در یک فرآیند منسجم با موضوعات و مهارت‌های مختلف مرتبط با والدگری مشارکتی پس از طلاق را دریافت نمایند. انواع محتوا به شرح جدول ذیل است:

جدول شماره ۱: حوزه‌ها و عناوین تولید محتوا

ردیف	حوزه‌ها	عنوان‌ها
۱	آشنایی با ظرفیت‌های قانونی برای ملاقات فرزندان پس از طلاق	مواد قانونی مرتبط با حق ملاقات در قانون مدنی، قانون حمایت از خانواده و ...
		آشنایی با مرکز مهر خانواده و نحوه‌ی ارتباط با آن
۲	خود مراقبتی والدین پس از طلاق	مدیریت سوگ طلاق
		مراقبت از جان در دوران پس از طلاق
		مدیریت ارتباطات و حفظ زندگی در دوران پس از طلاق
۳	زندگی فرزندان در دو خانه پس از طلاق	اصول تربیتی ویژه والدگری پس از طلاق
		روش‌های برقراری ارتباط مثبت با کودکان پس از طلاق
		قانون گذاری و برقراری انضباط
		اصول حضور در خانه‌ی دیگر و خطوط قرمز ارتباط و گفتگو با کودک
		ائتلاف‌های خطرناک: ائتلاف یکی از والدین و بستگان با کودک علیه والد دیگر
۴	ارتباط با همسر سابق در جریان ملاقات فرزند پس از طلاق	حریم‌های ارتباطی و گفتگویی
		بایدها و نبایدها در ارتباط با همسر سابق
۵	ازدواج مجدد	مصلحت و مسائل مرتبط با فرزندان در تصمیم ازدواج مجدد
		مدیریت چالش‌های ورود کودکان به خانواده جدید
		مدیریت چالش‌های ارتباط فرزندان با همسر جدید
		مدیریت چالش‌های ملاقات فرزند با همسر سابق
		نکات و چالش‌های مرتبط با ازدواج مجدد با همسر سابق (سازش)
۶	مدیریت احساسات و پاسخ دهی به آن با تاکید بر مراحل سوگ کودکان پس از طلاق	کودکان و سوگ طلاق: آشنایی با تاثیرات طلاق بر کودکان
		کمک به فرزندان طلاق برای بیان احساساتشان: بازی و نقاشی ویژه کودکان خردسال
		کمک به فرزندان طلاق برای بیان احساساتشان: بیان احساسات ویژه نوجوانان
		اصلاح باورهای نادرست کودکان در مقصرپنداری خود در طلاق
		اصلاح افکار کودکان در مورد زندگی و ارتباطات پس از طلاق
		ارتباط با کودکان در دوره سوگ
		نشانه‌های آسیب کودکان: راهنمای درخواست و دریافت خدمات تخصصی مشاوره و روانشناسی
		شناخت احساسات و عواطف کودکان در دوره پس از طلاق
		شیوه‌های ایجاد امنیت عاطفی و روانی برای کودکان پس از طلاق

۷	شیوه‌های گفتگو با کودکان درباره طلاق	میزان اطلاعات در مورد طلاق و شیوه گفتن آن‌ها به فرزندان باید و نبایدهای گفتگو در خصوص تصمیم طلاق باید و نبایدها در رابطه تصویرسازی از والد دیگر و مقصرپنداری او اطلاعات مخرب: اطلاعاتی که دانستن آن برای فرزند خوب نیست!
۸	نشاط در خانواده‌ی طلاق	مدیریت و توسعه ارتباطات سالم بازی و قصه گویی با کودکان پس از طلاق
۹	والدگری مشترک یا همکاری در والدگری	موضوعات و زمینه‌های همکاری در والدگری مشترک حریم‌های همکاری خطاها و اشتباهات رایج در والدگری مشترک نقش میانجی یا فرد امین در والدگری مشترک
۱۰	مدیریت زمان ملاقات	آشنایی والدین با حقوق قانونی خود برای ملاقات فرزندشان پس از طلاق مجازات خودداری (استنکاف) از رأی دادگاه برای ملاقات همسر سابق با فرزند: آشنایی با مراجع و فرایند پیگیری حقوق خود انضباط در ملاقات اصول تربیتی در دوره ملاقات ملاقات فرزندان شیرخواره و فرزندان در حال تحصیل نشانه‌های کودک‌آزاری در دوره ملاقات و فرایند پیگیری قانونی
۱۱	مدیریت ملاقات و ارتباط فرزندان با بستگان	بستگان و حق قانونی ملاقات فرزند پس از طلاق: دایره بستگانی و حقوق آنها حدود ارتباطات با بستگان پس از طلاق باید و نبایدهای ارتباط فرزندان با بستگان
۱۲	فرزندپروری تنها (در غیاب کامل یکی از والدین)	مدیریت فقدان یکی از والدین مسائل الگوسازی در غیاب یکی از والدین
۱۳	مهارت‌های زندگی، تاب‌آوری و مسئولیت‌پذیری به فرزندان طلاق	تقویت تاب‌آوری ویژه فرزندان طلاق تقویت مسئولیت‌پذیری ویژه فرزندان طلاق مهارت‌های زندگی به زبان ساده ویژه فرزندان طلاق

جدول شماره ۲: اشکال محتوای تولید شده در ارتباط با طرح والدگری مشارکتی

ردیف	نوع محتوا
۱	بروشورهای آموزشی
۲	محتوای ویژه پست اینستاگرام (بنر و پوستر)
۳	یادداشت‌های ویژه چاپ در روزنامه، مجلات و خبرگزاریها

۱-۱ بروشورهای آموزشی

محتوای بروشور با عنوان: اما و اگرهای ارتباط با همسر سابق: برای آن‌هایی

که فرزندی دارند

برقراری ارتباط با کسی که دیگر ارتباطی با او ندارید، کار راحتی نیست به ویژه اگر آن شخص همسر سابقتان باشد که از او طلاق گرفته‌اید. ارتباط با همسر سابق مشکلات خود را دارد و از دید جامعه اغلب نکوهش می‌شود. با این حال وقتی پای فرزند یا فرزندان در میان است، والدین ناگزیرند با هم ارتباطاتی داشته باشند. این ارتباطات اصولی دارد و برای آن روش‌هایی پیشنهاد می‌شود. در اینجا شیوه‌های برقراری ارتباطات معرفی می‌شوند.

عمده‌ترین شیوه‌های ارتباط والدین پس از طلاق عبارتند از:

- ♦ تماس تلفنی
- ♦ استفاده از پیامرسان‌ها و پیامک
- ♦ دفترچه ارتباط والدین
- ♦ تقویم همکاری والدین

پیام نوشتاری در پیام‌رسان‌ها یا پیامک

استفاده از پیامک، راه سریع و موثری است که علاوه بر انتقال پیام می‌تواند مستنداتی از ارتباط شما را فراهم کند. اگر والدین در برنامه همکاری والدین خود از پیامک و یا ارسال پیام در فضای مجازی استفاده کنند می‌توان اطمینان حاصل کرد اطلاعات به دست دیگری رسیده و از طرفی او نیز در برنامه زمانی مشخصی می‌تواند اطلاعات را دریافت و منتقل کند.

تماس تلفنی

در صورت نیاز به ارتباط محدود با والد دیگر، استفاده از تماس تلفنی می‌تواند بهترین گزینه برای برقراری ارتباط جهت تبادل اطلاعات درباره کودک باشد. البته ارتباط مداوم تلفنی زمانی توصیه می‌شود که والدین آموخته باشند با حفظ حریم شخصی یکدیگر و نیز پرهیز از مکالمه در مورد موضوعاتی غیر از فرزندشان، بدون تعارض و بی احترامی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. میتوان برای تماس‌های تلفنی در روز یا در طول هفته زمان‌های مشخصی را تعیین کرد.

دفترچه ارتباط والدینی

طراحی «دفترچه ارتباط والدین» می‌تواند مفیدترین راه تبادل اطلاعات میان والدین باشد. این دفتر می‌باید همواره همراه کودک باشد و اطلاعات مفید و لازم درباره کودک توسط هر یک از والدین در آن نوشته شود. قبل از تحویل کودک، پدر یا مادر باید اطلاعات سودمندی را که لازم است والد دیگر درباره کودک بداند با ذکر تاریخ در آن قید کند. اطلاعاتی که درباره کودک در دفترچه یادداشت می‌شود با توجه به سن کودک متفاوت است. این اطلاعات عبارتند از:

♦ اطلاعات درباره داروها، بیماریها، مراقبت‌های پزشکی و سلامتی در صورت لزوم، جراحی یا صدمه‌ای که کودک دیده باشد.

♦ اطلاعات درباره تحصیل و مدرسه کودک

♦ برنامه و عادات غذایی کودک

♦ رویدادهای اجتماعی مهم زندگی کودک: مانند تولد دوستانش و

♦ هرگونه اطلاعات دیگری که در زمان نگهداری کودک توسط شما بدست آمده و اشتراک‌گذاری آن با والد دیگر برای رشد کودک حیاتی است.

نکته ۱: بعد از تحویل گرفتن کودک توسط والد دیگر، والد باید دفترچه را با دقت بخواند و نکات مورد نظر را استخراج و یادداشت خود را به آن اضافه نماید.

نکته ۲: استفاده از این دفترچه می‌تواند مشکلاتی داشته باشد مثلاً اینکه گم یا پاره شود یا اینکه کودک آن را بخواند. دفترچه ارتباط والدین برای مواقع اضطراری و ضروری که ارتباط سریع لازم است، چندان کارآیی ندارد.

اطلاعات مهم در دفترچه نوزادان و شیرخواران

- ◆ تغذیه
- ◆ برنامه خواب
- ◆ راه‌های آرام کردن کودک
- ◆ علت ایجاد کبودی و جراحت در بدن کودک
- ◆ تکنیک‌های آموزش آسان به کودک و بروزرسانی آنها
- ◆ نوبت‌های پزشکی
- ◆ بیماری‌ها و داروها
- ◆ نقاط عطف رشد

اطلاعات مهم در دفترچه کودکان پیش دبستانی و بالاتر

- ◆ ارتباط با دوستان و فعالیت‌های اجتماعی
- ◆ فعالیت‌های مدرسه، فوق برنامه و مذهبی
- ◆ فعالیت‌ها و رویدادهای برنامه ریزی شده
- ◆ تکالیف و پروژه‌های مربوط به مدرسه
- ◆ روند مدرسه
- ◆ مسائل رفتاری و تربیتی
- ◆ برنامه روزانه خواب و خوراک و بهداشت
- ◆ ارتباط با دوستان

تقویم همکاری والدین

بسیاری از تعارضات میان والدین با طراحی «تقویم همکاری والدین»، قابل پیشگیری است. این تقویم که هر دو والد موظف به تکمیل آن هستند شامل اطلاعات زیر است:

- ♦ زمان‌های هفتگی تحویل گرفتن کودک
 - ♦ برنامه تعطیلات
 - ♦ تعطیلات مدرسه
 - ♦ برنامه تفریحی
 - ♦ سایر رویدادهایی که در برنامه والدین قرار دارد
- چه مواردی را در «طراحی تقویم همکاری والدین» باید رعایت کنیم؟
- ♦ ابتدا یکی از والدین، پیشنهاد تقویم را طراحی کرده و سپس آن را برای والد دیگر ارسال کند.
 - ♦ زمانی که والد دیگر پیشنهاد تقویم را تحویل می‌گیرد باید تاریخ‌ها و برنامه‌ها را با دقت مطالعه کند.
 - ♦ سپس هرگونه مشکل، تعارض احتمالی در پیشنهادات خود را برای والد دیگر یادداشت کند.
 - ♦ در زمان مقرر، پیشنهاد را به والد بازگرداند.
 - ♦ در صورتی که هر دو والد با تقویم یکساله موافقت کردند، هر دو یک نسخه از آن را برای خود تحویل می‌گیرند.
 - ♦ هر دو والد موظف به رعایت برنامه‌های زمانی داخل تقویم هستند. هرگونه تغییر در برنامه‌ها باید با در نظر گرفتن نظر و موافقت والد دیگر انجام شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و ایمنی ملی

والدگری مشارکتی

مشارکت والدین در فرآیند پرستاری و درمان



نقشه همکاری والدین:

- همکاری با تیم پرستاری و درمان در فرآیند تصمیم‌گیری و تعیین اولویت‌ها
- آشنایی با روش‌های مراقبت، این امر شامل آموزش و توجیه والدین در مورد مراقبت‌های لازم است
- تعیین اهداف مراقبتی و تعیین روش‌های ارزیابی نتایج
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات

اما اگر هر ای ارتباط با همسر سابق:

پیرایه آگاهی به گذشته فرزندان خود:

نقشه همکاری والدین:

- همکاری با تیم پرستاری و درمان در فرآیند تصمیم‌گیری و تعیین اولویت‌ها
- آشنایی با روش‌های مراقبت، این امر شامل آموزش و توجیه والدین در مورد مراقبت‌های لازم است
- تعیین اهداف مراقبتی و تعیین روش‌های ارزیابی نتایج
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات

نقشه همکاری والدین:

- همکاری با تیم پرستاری و درمان در فرآیند تصمیم‌گیری و تعیین اولویت‌ها
- آشنایی با روش‌های مراقبت، این امر شامل آموزش و توجیه والدین در مورد مراقبت‌های لازم است
- تعیین اهداف مراقبتی و تعیین روش‌های ارزیابی نتایج
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات

نقشه همکاری والدین:

- همکاری با تیم پرستاری و درمان در فرآیند تصمیم‌گیری و تعیین اولویت‌ها
- آشنایی با روش‌های مراقبت، این امر شامل آموزش و توجیه والدین در مورد مراقبت‌های لازم است
- تعیین اهداف مراقبتی و تعیین روش‌های ارزیابی نتایج
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات
- تعیین زمان ملاقات
- تعیین مکان ملاقات

[illegible]

محتوای بروشور با عنوان: همسویی و تعامل: مراقبت از فرزند پس از طلاق

پدر و مادر گرامی سلام!

بعد از طلاق سوال‌های زیادی در خصوص تربیت فرزندان برایتان پیش می‌آید؛ به ویژه اگر فرزندان با هر دو والد در ارتباط باشد و در طول هفته ساعات یا روزی را نزد والد دیگر سپری کند. مشکل عدم هماهنگی پدر و مادر در تربیت فرزند در همه خانواده‌ها می‌تواند مشکل‌ساز باشد و عموماً فرزندان از اختلاف نظر والدین سوء استفاده می‌کنند و رفتارهای نادرست خود را پیش می‌برند؛ با این حال مشکل خانواده‌های طلاق به مراتب بغرنج‌تر است. شما به عنوان پدر یا مادری که طلاق را تجربه کرده‌اید مانند سایر والدین نمی‌توانید در مورد مشکلاتتان راحت گفتگو کنید. همانند قبل زیر یک سقف هم نیستید که مثلاً هر دو کمابیش نسبت به برنامه درسی فرزندان نگران باشید و آخر هفته‌ها را با هم سپری کنید. به همین خاطر است که باید برخی هماهنگی‌ها و توافقات بین شما و همسر سابقتان وجود داشته باشد تا بتوانید با یک ثبات تربیتی، کودک را از آسیب‌های احتمالی حفظ کنید. راهنمایی‌های زیر می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند:

♦ حتماً مقرراتی برای مطالعه، ساعت خواب، میزان پول توجیبی و... فرزندان تعریف کنید و هر دو والد به آن پایبند باشند. بهتر است در مورد این مقررات به توافق برسید و نهایتاً به مقررات اخذشده پایبند باشید ولو اینکه به نظر شما کمتر نزدیک باشد.

♦ از خطاهای فرزندان به راحتی نگذرید و با این توجیه که «یک روز است و تحمل می‌کنم، کار را برای والد دیگر سخت نکنید».

♦ مشخص کردن انتظارات والد از کودک بسیار حائز اهمیت است. زمانی که کودک با هریک از والدین زندگی می‌کند لازم است تا والد برای او به صورت شفاف، انتظاراتش را توضیح دهد.

♦ لازم است در مواقعی از همسر سابقتان در برابر شکایت‌های فرزندان دفاع کنید؛ مواردی که فرزندان از والد دیگر در مورد آنچه او سختگیری مینامد، صحبت می‌کند. به او بگویید در مورد این مقررات با او همسو هستید و شما هم باشید همان رفتار را انجام می‌دهید.

♦ در جریان مقررات والد دیگر باشید، تا حد ممکن در یک راستا حرکت کنید، اگر لازم است دلیل عدم تبعیت خود را مستقیماً برای او توضیح دهید و در هر صورت سعی کنید به توافق برسید. شاید لازم باشد اصلاحاتی در برنامه‌هایتان صورت پذیرد و یا اینکه یکی به نفع دیگری، از موضعش کوتاه بیاید.

♦ «چیزی که کودکان به آن نیاز دارند، وقت گذاشتن والدین برای آن‌ها و توجه به آنهاست». بسیاری از والدین به ویژه والدی که حضانت با او نیست، درصدد است که کمبود زمان همراهی با کودک خود را با پول خرج کردن و خریدن هدیه و تهیه امکانات مادی جبران کند. این موضوع مشخصاً باعث برهم خوردن تعادل فرزندپروری و تصورات اشتباهی نزد فرزند می‌شود و ممکن است سبب تمایل او به والدی شود که صرفاً پول خرج می‌کند.

♦ در رفتار با فرزندان تعادل را حفظ کنید. با رفتارهای خود فضایی را به وجود نیاورید که احساس کند به او باج می‌دهید. در هر صورت هر کودکی میبایست مسئولیت‌پذیری، پاسخگویی و نظم را در زندگی رعایت کند.

♦ برای هر دو خانه قوانینی شامل وظایف کودکان و وظایف والدین تنظیم کنید. وظایف کودکان می‌تواند شامل مواردی از جمله منع رفت و آمد با برخی افراد و یا در برخی ساعات، انجام کارهای روزمره و... و قوانین مربوط به والدین شامل این باشد که چه لباس‌هایی برای رفت‌وآمد به هر خانه پوشیده شود، چه کسی مسئول شست‌وشوی لباس‌های بچه‌ها باشد یا احترام به والد دیگر و نزاع نکردن با همدیگر در حضور کودکان.

♦ در جریان وضعیت تحصیلی و تکالیف مدرسه فرزندان باشید حتی اگر به صورت ساعتی ملاقات دارید.

♦ والدین میتوانند برخی آخر هفته‌ها و ایام تعطیل و اعیاد را از حق ملاقات خود صرف نظر کنند تا امکان تجربه لذت‌بخش نزد والد دیگر برای کودک فراهم باشد.

[illegible]



پدر و مادر گرایی

بعد از خانواده، پدر و مادر از نزدیکان و خصوصاً از پدر و مادر فرزندان در ایران پررنگ‌ترین جایگاه را به خود اختصاص داده‌اند. به قول یکی از نویسندگان ایرانی، «والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند». والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند. والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند. والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند. والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند. والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند. والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۰ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۰ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۱ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۱ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۲ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۲ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۳ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۳ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۴ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۴ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

۳۵ در میان دختران و پسران ایرانی، ۷۵ درصد از آنها به والدین خود وابسته هستند. این وابستگی به والدین در ایران به فرزندان خود نگاه می‌کنند و فرزندان خود را به والدین نگاه می‌کنند.

محتوای بروشور با عنوان: همکاری در فرزندپروری پس از طلاق

والدین گرامی!

ممکن است پس از طلاق برای ملاقات فرزندان، همچنان ارتباطات هر چند محدودی با همسر سابقتان داشته باشید. در مواردی حتی ممکن است لازم باشد با همسر سابقتان، به نفع فرزندان همکاری‌ها و تعاملات چارچوب‌داری داشته باشید. به چنین همکاری‌هایی در امر تربیت و پرورش فرزند «فرزندپروری مشترک» یا «همکاری در والدگری» می‌گویند. در این روش والدگری، برخی ملاحظات لازم است که در اینجا به برخی از مهمترین آن‌ها اشاره می‌شود.

♦ بزرگترین مانع در انجام وظایف والدینی، بدون شک احساسات شما هستند. اگر تمرکز خود را از روی همسر سابق، به فرزندان سوق دهید از شر احساسات منفی رها خواهید شد.

♦ هنگام بحث با والد دیگر درباره فرزندان سعی کنید کینه‌های گذشته را کنار بگذارید و درباره اشتباهات گذشته یکدیگر صحبت نکنید. انتقاد، تمسخر و تهدید برای یک رابطه مناسب نیست.

♦ به جای تلاش برای برنده شدن در دعوا و بحث، تمرکزتان بر این باشد که چه چیزی به نفع فرزندان است و بهتر است برای او انجام دهید.

♦ از درگیری، نزاع و مکالمه مقابل بچه‌ها خودداری کنید. برای مسائل بحث‌برانگیز (اگر واقعا نیاز به بحث دارید)، زمان و مکان دیگری را انتخاب کنید.

♦ بر زمان حال و آینده تمرکز داشته باشید. در «واقعیت» زندگی کنید و هدف‌تان بهترین بهره‌وری و کارآمدی برای فرزندان باشد. برای ایجاد مشارکت و همکاری با والد دیگر تا حد ممکن تلاش کنید.

♦ به صحبت‌ها و نظرات فرزند خود گوش دهید، به احساسات او احترام بگذارید و او را برای انتخاب و ماندن در کنار هر یک از والدینش تحت فشار قرار ندهید.

♦ شما و والد دیگر به احتمال زیاد روش‌های والدگری متفاوتی دارید. با این حال لازم است در شیوه فرزندپروری و همکاری‌تان در این موضوع ثبات داشته باشید و رفتارهای مستمر و ثابتی را پیش بگیرید. اگر سازش غیرممکن به نظر می‌رسد تفاوت‌ها را بپذیرید و مطمئن شوید که فرزند شما هم از این تفاوت‌ها در هر دو خانه آگاه است.

- ♦ برنامه زمانی منظمی را در نظر بگیرید (مثلاً یک بار در ماه) و با والد دیگر در مورد زندگی بچه‌هایتان و انجام تکالیف مدرسه صحبت کنید.
- ♦ یک روش ارتباطی (حضوری، تلفنی، پیام، ایمیل و...) برای خودتان و والد دیگر در نظر بگیرید تا بتوانید در مواقع لزوم درباره مسائل ضروری فرزندان (مثل مدرسه، درمان و...) صحبت کنید.
- ♦ والدین باید بر اساس آنچه مقرر کرده‌اند با هم ارتباط برقرار کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند روش ارتباطی خود را بروز رسانی کنند یا تغییر دهند.
- ♦ والدین باید برای ارزیابی اولویت‌های فهرست والدگری مشترک، هر چند وقت یکبار (طبق توافق) جمع شوند و برنامه‌های جدید یا تغییرات جدیدی را بر اساس رشد و پیشرفت فرزندان ایجاد کنند.
- ♦ هرگونه تغییر وضعیت (مانند تغییر شغل یا ازدواج مجدد) را به اطلاع هم برسانید. اطلاعات مرتبط با فرزندان را از هم به روز نگه دارید تا بتوانید برای حل مسائل با هم بحث و گفتگو کنید.
- ♦ اگر توافق‌ها غیرممکن هستند لطفاً از شخص سومی مانند یکی از خویشاوندان مورد اعتمادتان، مددکار اجتماعی یا مشاور برای کمک دعوت کنید.



همکاری در

فرز دانه پیری پس از دلگلی





بزرگداشت فرزندان پیری، بهانه‌ای برای آشنایی با مفهوم همکاری است. در این فعالیت، والدین و فرزندان با یکدیگر همکاری می‌کنند تا کودک را به ارتفاع بیشتری بلند کنند. این کار باعث تقویت اعتماد و همکاری می‌شود.

والدین باید به فرزند خود نشان دهند که چگونه می‌توان با همکاری با یکدیگر به اهداف بزرگتر رسید. این کار را می‌توان با استفاده از آهنگ‌های ریتمیک و شاد انجام داد.

این فعالیت می‌تواند به عنوان یک بازی گروهی در مهدکودک یا در خانه انجام شود. والدین می‌توانند با استفاده از این بازی، مهارت‌های اجتماعی و حرکتی کودک را تقویت کنند.



این فعالیت به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا با یکدیگر همکاری کنند و به اهداف مشترک برسند. این کار باعث تقویت اعتماد و همکاری می‌شود.

والدین باید به فرزند خود نشان دهند که چگونه می‌توان با همکاری با یکدیگر به اهداف بزرگتر رسید. این کار را می‌توان با استفاده از آهنگ‌های ریتمیک و شاد انجام داد.

این فعالیت می‌تواند به عنوان یک بازی گروهی در مهدکودک یا در خانه انجام شود. والدین می‌توانند با استفاده از این بازی، مهارت‌های اجتماعی و حرکتی کودک را تقویت کنند.

https://kalamatiran.ir

@kalamatiran

@kalamatiran

برای کسب اطلاعات بیشتر به کانال تلگرام ما مراجعه کنید

@kalamatiran



همکاری در

فرز دانه پیری پس از دلگلی





بزرگداشت فرزندان پیری، بهانه‌ای برای آشنایی با مفهوم همکاری است. در این فعالیت، والدین و فرزندان با یکدیگر همکاری می‌کنند تا کودک را به ارتفاع بیشتری بلند کنند. این کار باعث تقویت اعتماد و همکاری می‌شود.

والدین باید به فرزند خود نشان دهند که چگونه می‌توان با همکاری با یکدیگر به اهداف بزرگتر رسید. این کار را می‌توان با استفاده از آهنگ‌های ریتمیک و شاد انجام داد.

این فعالیت می‌تواند به عنوان یک بازی گروهی در مهدکودک یا در خانه انجام شود. والدین می‌توانند با استفاده از این بازی، مهارت‌های اجتماعی و حرکتی کودک را تقویت کنند.

این فعالیت به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا با یکدیگر همکاری کنند و به اهداف مشترک برسند. این کار باعث تقویت اعتماد و همکاری می‌شود.

والدین باید به فرزند خود نشان دهند که چگونه می‌توان با همکاری با یکدیگر به اهداف بزرگتر رسید. این کار را می‌توان با استفاده از آهنگ‌های ریتمیک و شاد انجام داد.

این فعالیت می‌تواند به عنوان یک بازی گروهی در مهدکودک یا در خانه انجام شود. والدین می‌توانند با استفاده از این بازی، مهارت‌های اجتماعی و حرکتی کودک را تقویت کنند.

https://kalamatiran.ir

@kalamatiran

@kalamatiran

برای کسب اطلاعات بیشتر به کانال تلگرام ما مراجعه کنید

@kalamatiran

محتوای بروشور با عنوان: باید و نبایدهای ارتباط با فرزندان پس از طلاق

اکنون که از همسران طلاق گرفته یا به دلایلی جدا از هم زندگی میکنید تغییرات زیادی در زندگیتان اتفاق افتاده است اما یک چیز هیچ تغییری نکرده و همچنان به قوت خود باقی است و آن اینکه «شما امروز و برای همیشه والدین فرزندان خود خواهید بود».

مراقبت و تربیت فرزندان بعد از طلاق بسیار مهم و لازم است خود را برای آن آماده کنید. فرقی نمیکند حضانت فرزندان با شماست و یا به صورت ساعتی یا روزانه با او وقت ملاقات دارید؛ در هر صورت لازم است برخی نکات را رعایت کنید. شما از یک طرف میباید از برخی رفتارها اجتناب کنید و از طرف دیگر برخی اقدامات را انجام دهید. چنانچه سلامت روان فرزندان برایتان اهمیت دارد به بخشی از چالش‌های کودک در صورت عدم رعایت این موارد، اشاره می‌شود:

آنچه که از انجام آن‌ها باید جداً خودداری کنید:

- ♦ تلاش برای تخریب رابطه کودک با والد دیگر
- ♦ دشنام و بدگویی درباره همسر سابق یا بستگان او نزد فرزند
- ♦ استفاده از کودک به عنوان سخنگو یا پیغام‌رسان در جریان ملاقاتها
- ♦ استفاده از کودک خردسال به عنوان جاسوس و خبرچین در ملاقات‌ها و تعامل با خانواده همسر سابقتان
- ♦ صحبت کردن درباره جزئیات جدایی خود که متناسب با سن کودک نبوده و مربوط به بزرگسالان است
- ♦ انتقاد کردن از والد دیگر در حضور فرزند خردسالتان
- ♦ تلاش برای متقاعد کردن کودک درباره اینکه طلاقتان راه حل خوبی بوده است
- ♦ استفاده از کودک به عنوان محرم اسرار، سنگ صبور، مشاور یا همدست خود که فکر میکنید قربانی شده‌اید.
- ♦ استفاده از کودک به عنوان ابزار یا سلاحی جهت ضربه زدن به همسر سابق
- ♦ از بین بردن عکس‌ها و سایر یادبودها و یادگاری‌های خانوادگی
- ♦ یادآوری مکرر زندگی مشترک و خاطرات آن دوران به فرزند
- ♦ هدیه دادن غیرضروری و بی دلیل به کودک با هدف رقابت با همسر سابق
- ♦ تخریب ازدواج و روابط قبلی، یا تمسخر جنسیت همسر قبلیتان
- ♦ عجله برای شروع رابطه عاطفی جدید و روبرو کردن زودهنگام و بدون آمادگی کودک با فرد جدید
- ♦ تحت فشار قراردادن کودک برای پذیرش رابطه عاطفی در صورت ازدواج مجدد

بایدها؛ آنچه پیشنهاد می شود انجام دهید:

- در کنار رفتارهایی که باید از آنها اجتناب کنید توصیه می شود برخی ملاحظات را در دستور کارتان قرار دهید. در اینجا برخی از مهمترین آنها یادآوری می شود:
- ♦ به جای تمرکز بر رابطه با همسر قبلیتان، بر **نیازها و منافع کودکان** متمرکز باشید. مرزها و خواسته های خود را برای تامین منافع کودکان، با همسر سابق در میان بگذارید؛ اما فراموش نکنید که شما نمی توانید همه چیز را در این باره کنترل کنید.
- ♦ فارغ از اینکه همسر سابق شما در همکاری مشترک برای کودک چه کارهایی انجام می دهد یا در چه مواردی کوتاهی می کند، شما بهترین اقدام را برای کودکان انجام دهید.
- ♦ مسئولیت رفتار خود را بپذیرید. اگر هنگام عصبانیت یا خستگی رفتاری با کودک انجام می دهید، به جای اینکه دیگران (مثلا مادر یا پدر کودک) را مقصر این رفتار بشمارید، مسئولیت آن را پذیرفته و جبران کنید. کودکان از رفتار مسئولانه شما الگو می گیرند.
- ♦ در تغییر زمان ها و برنامه های از قبل تعیین شده در رابطه با فرزندان با والد دیگر، منعطف باشید و لجبازی نکنید.
- ♦ از وقت آزاد خود استفاده کرده و نیمه پر لیوان را ببینید. در نظر داشته باشید گرچه وقتی فرزندان با همسر سابقتان است، در این مدت شما از دیدن او محروم هستید اما در مقابل اوقات خالی و آزادی برای خودتان دارید. در این زمان ها تا می توانید به امور شخصی خود برسید.
- ♦ به رابطه کودک با همسر سابقتان احترام بگذارید و سعی کنید آن را تخریب نکنید.
- ♦ کودک را تشویق کنید که به والد دیگر که همسر سابق شماست احترام بگذارد و با او رفتار قدرشناسانه و محترمانه داشته باشد.
- ♦ نسبت به رابطه با همسر سابقتان مقاومت نداشته باشید و همواره برای تبادل اطلاعات در مورد فرزندان، درهای رابطه را باز بگذارید.
- ♦ همسر سابق خود را از زاویه دید فرزندان ببینید و سعی کنید بتوانید خود را به جای فرزندان بگذارید و از این دریچه به عنوان پدر یا مادر فرزندان او را در نظر بگیرید.

- ♦ بر هدف خود متمرکز باشید. فراموش نکنید که ارتباط شما با همسر سابقتان صرفاً به خاطر فرزندان و هدف اصلی، مراقبت و رشد فرزند شماست.
- ♦ به جلو حرکت و سعی کنید مسائل مربوط به رابطه با همسر سابقتان را پشت سر گذاشته و تا می‌توانید در برنامه‌های مربوط به مراقبت و نگهداری از کودکان مشارکت کنید.
- ♦ از فرصت‌ها استفاده کنید؛ تصور نکنید اگر مسئله‌های در رابطه شما با فرزندان دارای مشکل شده دیگر نمی‌توانید آن را حل کنید. هر روز فرصت ترمیم رابطه با فرزندان و همکاری بهتر در برنامه همکاری والدین برای شما وجود دارد.
- ♦ گذشت و بخشش می‌تواند کمک بزرگی برای ایفای نقش والدینی شما باشد. سعی کنید که بین رابطه زناشویی قبلی با رابطه والدینی فعلی تفکیک قائل شوید و از رابطه قبلی بگذرید و بخشش داشته باشید.
- ♦ نگاهتان به آینده باشد. فرزند شما برای همیشه کودک باقی نخواهد ماند. به خود یادآوری کنید مشکلات فعلی و مسائلی که به خاطر فرزندان با همسر سابقتان دارید تا ابد باقی نخواهد ماند و با بزرگتر شدن فرزندان این مسائل نیز تغییر خواهند کرد. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا مسائل را موقتی دیده و راحت‌تر از این مرحله عبور کنید.



والدگری شگفتی

چگونه والدین می‌توانند نقش خود را در فرزندپروری بهتر کنند



۱. فرزند شما متأسفانه آسیب‌پذیر به نظر می‌رسد. اگر حس می‌کنید این کودک آسیب‌پذیر است، به فرزند خود توضیح دهید که او تنها نیست. به او بگویید که شما نیز گاهی احساس می‌کنید تنها هستید و به او بگویید که شما همیشه کنار او هستید و او را دوست دارید.

۲. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۳. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۴. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۵. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۶. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۷. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

۸. فرزند شما با کسی که او را دوست ندارد یا با کسی که او را می‌ترساند، تنها می‌ماند. به او بگویید که او تنها نیست و شما همیشه کنار او هستید. به او بگویید که او می‌تواند با شما صحبت کند و شما به او کمک می‌کنید.

باید و نباید‌های فرزندپراری در دوران کودکی



<https://t.me/valdgeri>
www.facebook.com/valdgeri
valdgeri@shahroodsharif.com

این کتاب به شما کمک می‌کند تا بدانید چگونه می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا به یک فرد بالغ و مسئول تبدیل شود.

فرزندپروری بهتر

© Shahrood Sharif

[illegible]

محتوای بروشور با عنوان: حضانت و ملاقات فرزندان پس از طلاق: قانون چه می‌گوید؟

پدر و مادر گرامی سلام

طلاق برای اغلب افراد یک اتفاق ناخوشایند است و حتی ممکن است از مرور آن در ذهن خود، آزرده‌خاطر شوید. احتمالاً مورد هجوم خاطرات مربوط به مشکلات، دعوای، اختلافات و تنش‌هایی قرار می‌گیرید که در زندگی مشترک یا در جریان طلاق‌تان تجربه کرده‌اید. چنین حالت‌هایی به ویژه اگر از ازدواج‌تان صاحب فرزند یا فرزندان باشید شرایط را برای شما دشوارتر میکند. اغلب افراد از هر چیزی که آن‌ها را مجدداً به همسر سابقشان پیوند می‌دهد گریزان هستند. گرچه در بسیاری از موارد مکانیزم اجتناب جواب می‌دهد و حتی در بسیاری از موارد ضروریست؛ با این حال از برخی مسائل گریزی نیست.

یکی از موضوعاتی که همواره با شما باقی خواهد ماند، موضوع پدر یا مادر بودن فرزند یا فرزندان است که حاصل ازدواج شما دو نفر هستند.

بسیاری از والدین نگران تنش‌هایی هستند که ممکن است درگیر آن شوند و عده‌ای نیز نگران «دو هوا شدن» فرزندشان میشوند. گرچه اغلب این نگرانی منطق درستی دارد، علاوه بر آموزش‌هایی که والدین باید در این ارتباط دریافت کنند موضوعات حقوقی را نیز به میان می‌آورد که لازم است والدین با آن‌ها آشنا شوند. به این ترتیب دلیل نگرانی شما هرچه باشد باید ابتدا با قوانین کشور در این رابطه آشنا شوید تا بتوانید به صورت قانونی رفتار و در صورت نیاز، از حقوق خود به عنوان ولی دارای حضانت یا فاقد آن دفاع کنید. آشنایی با حقوق و مسئولیت خود در خصوص حضانت و ملاقات پس از طلاق و مشورت با وکیل یا مشاور حقوقی در نهایت می‌تواند به نفع و مصلحت کودک تمام شود. در همین راستا در اینجا به برخی از مهمترین حقوق مرتبط با موضوع ملاقات و حضانت اشاره خواهد شد.^۲

۲. برای سهولت درک برخی واژگان، معادل رایج تر و ساده تر آن‌ها داخل پرانتز اشاره شده است.

آشنایی با مواد قانونی مرتبط با حضانت:

حضانت در لغت به معنای زیربال گرفتن، در برگرفتن و در دامن خود پروراندن است (عمید، ص ۵۶۶). در قانون مدنی ایران، حضانت تحت عنوان «نگهداری و تربیت طفل» مطرح است. حضانت یا به عبارت ساده‌تر نگهداری و تربیت طفل (کودک) برحسب شرایط هر طفل متفاوت است. منظور از نگهداری مواردی همچون شیردادن کودک، بهداشت جسمی و روانی کودک، غذا دادن، پوشانیدن لباس و پرستاری از طفل است و در مصادیق تربیت به مواردی مانند آموختن تجربه زندگی و عادات و رسوم آن و تأمین وسیله تحصیل اشاره می‌شود.

♦ **ماده ۱۱۶۸ قانون مدنی:** نگهداری اطفال هم حق و هم تکلیف ابویین (پدر و مادر) است.

♦ **ماده ۱۱۶۹ قانون مدنی:** برای نگهداری طفلی که ابویین او جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند، مادر تا سن هفت سالگی اولویت دارد و پس از آن با پدر است.

(تبصره: بعد از هفت سالگی در صورت حدوث (بروز) اختلاف، حضانت طفل با رعایت مصلحت کودک به تشخیص دادگاه می‌باشد)

♦ **ماده ۱۱۷۰ قانون مدنی:** اگر مادر در مدتی که طفل با او است مبتلا به جنون شود یا به دیگری شوهر کند حق حضانت با پدر خواهد بود.

♦ **ماده ۱۱۷۱ قانون مدنی:** در صورت فوت یکی از ابویین حضانت طفل با آن که زنده است خواهد بود هر چند متوفی پدر طفل بوده و برای او قیم معین کرده باشد.

♦ **ماده ۱۱۷۲ قانون مدنی:** هیچ یک از ابویین حق ندارند در مدتی که حضانت طفل به عهده آنهاست از نگهداری او امتناع کنند. در صورت امتناع یکی از ابویین، حاکم (دادگاه) باید به تقاضای دیگری یا تقاضای قیم یا یکی از اقرباء (خویشاوندان) و یا به تقاضای مدعی‌العموم (دادستان)، نگهداری طفل را به هر یک از ابویین که حضانت به عهده اوست الزام کند و در صورتی که الزام ممکن یا مؤثر نباشد حضانت را به خرج پدر و هرگاه پدر فوت شده باشد به خرج مادر تأمین کند.

♦ **ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی:** هر گاه در اثر عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی پدر یا مادری که طفل تحت اوست، صحت جسمانی و یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد، محکمه (دادگاه) می‌تواند به تقاضای اقرباء طفل یا به تقاضای قیم او یا به تقاضای رئیس حوزه قضائیه تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند، اتخاذ کند. (موارد ذیل از مصادیق عدم مواظبت و یا انحطاط اخلاقی هر یک از والدین است: اعتیاد زیان‌آور به الکل، مواد مخدر و قمار، اشتها به فساد اخلاق و فحش، ابتلا به بیماری‌های روانی با تشخیص پزشکی قانونی، سوءاستفاده از طفل یا اجبار او به ورود در مشاغل ضد اخلاقی مانند فساد و فحشا، تكدی‌گری و قاچاق، تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف)

آشنایی با مواد قانونی مرتبط با حق ملاقات فرزند پس از طلاق و متارکه

♦ **ماده ۱۱۷۴ قانون مدنی:** در صورتی که به علت طلاق یا به هر دلیل دیگر، پدر و مادر طفل در یک منزل سکونت نداشته باشند، هر یک از ابویین که طفل تحت حضانت او نیست، حق ملاقات طفل خود را دارد. تعیین زمان و مکان ملاقات و سیر جزئیات مربوط به آن در صورت اختلاف بین ابویین با محکمه است.

♦ **ماده ۱۱۷۵ قانون مدنی:** طفل را نمی‌توان از ابویین و یا از پدر و یا از مادری که با اوست گرفت، مگر در صورت وجود علت قانونی (مانند آنچه در مورد مصادیق عدم مواظبت و انحطاط اخلاقی اشاره شد).

♦ **ماده ۲۹ قانون حمایت خانواده:** دادگاه ضمن رأی در مورد چگونگی حضانت و نگهداری اطفال و نحوه پرداخت هزینه‌های حضانت و نگهداری تصمیم مقتضی اتخاذ می‌کند. همچنین دادگاه باید با توجه به وابستگی عاطفی و مصلحت طفل، ترتیب، زمان و مکان ملاقات وی با پدر و مادر و سایر بستگان را تعیین کند.

♦ **ماده ۴۰ قانون حمایت خانواده:** هرکس از اجرای حکم دادگاه در مورد حضانت طفل استنکاف کند یا مانع اجرای آن شود یا از استرداد طفل امتناع ورزد، حسب تقاضای ذی‌نفع و به دستور دادگاه صادرکننده رأی نخستین تا زمان اجرای حکم بازداشت می‌شود.

♦ **ماده ۴۱ قانون حمایت خانواده:** هرگاه دادگاه تشخیص دهد توافقات راجع به ملاقات، حضانت، نگهداری و سایر امور مربوط به طفل برخلاف مصلحت اوست یا در صورتی که مسئول حضانت از انجام تکالیف مقرر خودداری کند و یا مانع ملاقات طفل تحت حضانت با اشخاص ذی‌حق شود، می‌تواند در خصوص اموری از قبیل واگذاری امر حضانت به دیگری یا تعیین شخص ناظر با پیش‌بینی حدود نظارت وی با رعایت مصلحت طفل تصمیم مقتضی اتخاذ کند.

♦ **ماده ۵۴ قانون حمایت خانواده:** هرگاه مسئول حضانت از انجام تکالیف مقرر خودداری کند یا مانع ملاقات طفل با اشخاص ذی‌حق شود، برای بار اول به پرداخت جزای نقدی درجه هشت و در صورت تکرار به حداکثر مجازات مذکور محکوم می‌شود.

♦ **ماده ۶۳۲ قانون مجازات اسلامی:** اگر کسی از دادن طفلی که به او سپرده شده است، در موقع مطالبه اشخاصی که قانوناً حق مطالبه دارند، امتناع کند، به مجازات از ۳ تا ۶ ماه حبس یا به جزای نقدی از یک میلیون ریال و ۵۰۰ هزار تا ۳ میلیون ریال محکوم خواهد شد.

[illegible][illegible]

محتوای بروشور با عنوان: فرزندپروری به زبان ساده: پس از طلاق و ازدواج مجدد

ازدواج مجدد با فرد جدید

یکی از موضوعات مهم و چالشبرانگیز در حضانت و ملاقات فرزندان پس از طلاق، «ازدواج مجدد والدین» است. بسیاری از والدین پس از طلاق، مجدداً ازدواج می‌کنند. بر اساس قوانین، این موضوع مانع و منافعی حق ملاقات با فرزندان نیست؛ با این حال ملاحظات زیادی را به دنبال دارد که نیازمند توجه است.

تعامل والد ناتنی با فرزند مسئله مهمی است که می‌تواند بر فضای کلی ملاقات‌ها سایه بیندازد. این وضعیت به ویژه اگر والد ناتنی خود دارای فرزند یا فرزندان باشد، پیچیده‌تر می‌شود. میزان پذیرش حضانت و ملاقات همسر با فرزندان ازدواج قبلی و کیفیت ارتباط والد ناتنی با فرزند طرف مقابل می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد. به این ترتیب هم تصمیم ازدواج مجدد والدین باید با حساسیت ویژه‌ای همراه باشد و هم در ملاقات‌ها مواردی را مدنظر داشت.

در انتخاب فردی برای ازدواج مجدد به نکات زیر توجه کنید:

- ♦ یکی از معیارهای اصلی انتخاب همسر در ازدواج مجدد، پذیرش و همراهی او در حضانت و یا ملاقات فرزندان است. ممکن است برخی والدین حاضر به چشم‌پوشی از حق ملاقات فرزند شده تا مانع به هم خوردن ازدواج خود شوند. در چنین شرایطی باید به شما توصیه می‌شود تمام جوانب تصمیم خود را بررسی کنید و با آگاهی دست به انتخاب بزنید.
- ♦ می‌باید در مورد انتظاراتی که از یکدیگر در مورد فرزندان دارید شفاف صحبت کنید.
- ♦ موضوع ازدواج مجدد خود را به فرزندان به صورت مستقیم بگویید و نگرانی آن‌ها را در رابطه با ملاقات والد سابق و نیز ارتباط با والد ناتنی رفع کنید.
- ♦ عدم بازگشت خود و همسر سابقان به زندگی مشترک را برای کودک خردسال قطعی کنید.
- ♦ برای ازدواج مجدد خود را خیلی مشتاق و خوشحال نزد فرزندشان نشان ندهید.

- ♦ در معرفی همسر جدید به فرزند افراط و تفریط نکنید. برای مثال از او به صورت اغراق گونه تعریف نکنید. سعی نکنید او را دوست صمیمی فرزندان معرفی کنید؛ کودک را با سوالاتی مانند «چقدر او را دوست داری؟» تحت فشار قرار ندهید و . . .
- ♦ دست از مقایسه فرد جدید با والد اصلی بردارید.
- ♦ حتماً ویژگی‌ها و حساسیت‌های فرزندان را به والد جدید توضیح دهید و از او بخواهید اصطکاک و تنش‌ها با فرزندان ایجاد نکند.
- ♦ به کودک اصرار نکنید که حتماً وقت خود را با والد جدید (ناتنی) بگذرانند. «مثلاً امشب سینما را با او بریم خیلی بهتره، این طور نیست؟»؛ «امروز عصر بعد از کلاس با او می‌آییم دنبالت و . . .».
- ♦ سعی نکنید فرزندان را قانع کنید که فرد جدید از والد قبلی‌اش بهتر است. به خاطر داشته باشید که فرد جدید قرار نیست جای والد اصلی او را بگیرد.
- ♦ والدین باید توجه داشته باشند که کودک ممکن است در اوایل رابطه و حتی بعد از گذشت زمان، والد جدید را نپذیرد. آن‌ها باید خود را برای چنین موقعیت‌هایی آماده کنند؛ صبر کرده و برخی مسائل را به گذشت زمان موکول کنند.
- ♦ والدین ناتنی باید منصفانه و فارغ از تبعیض، با فرزندان یکدیگر رفتار کنند و با ایجاد فضای حمایتی، آرام و شاد امکان دوستی فرزندان طرفین را با یکدیگر فراهم نمایند.
- ♦ مهمترین وظیفه والدین ناتنی احترام به حق ملاقات همسرشان با فرزندش و نیز احترام به فرزند همسرشان است. آن‌ها میتوانند از همسرشان برای ایفای نقش پدری یا مادری خود حمایت کنند، حتی اگر با تصمیم‌های آن‌ها برای کودکان مخالفت داشته باشند. به این ترتیب بهتر است در رابطه با فرزندان همسر خود نقش حمایتگری را برعهده بگیرند.
- ♦ تا حد ممکن، والدین ناتنی در موضوع ملاقات همسر خود با فرزندشان دخالت نکنند و اگر نظری به ویژه نقدی در مورد فرزندان دارند به والدین تنیشان منتقل کنند و خود رأساً آن را با کودک مطرح نکنند.

ازدواج با همسر سابق و از سرگیری زندگی مشترک

ممکن است پس از طلاق، برخی زوجین تصمیم بگیرند مجدداً با هم ازدواج کنند. این والدین ممکن است از طلاق خود ابراز پشیمانی کنند، نگران آینده فرزندشان باشند، خاطرات خوب گذشته را مدام مرور کنند و همواره در مورد یکدیگر کنجکاوی کنند یا بعضاً در جریان ملاقات فرزندشان با همسر سابق خود همکلام شوند و حتی از ازدواج مجدد صحبت کنند. به طور کلی میتوان گفت بازگشت به زندگی مشترک با همسر قبلی برای زوجین دارای فرزند، ارزشمند است. خواست بسیاری از فرزندان نیز بر بازگشت و ازدواج والدین است. با این حال در همه موارد چنین پیوندی توصیه نمی‌شود. ازدواج مجدد به ویژه با همسر قبلی بسیار حساستر از ازدواج اول است. اگر قرار باشد مشکلات سابق پابرجا بماند و یا بر آن‌ها افزوده شود، علاوه بر اینکه خود زوجین آسیب میبینند صدمات بیشتری متوجه فرزندشان می‌شود.

زوجین در صورت تصمیم به ازدواج مجدد با یکدیگر باید به موارد زیر توجه داشته باشند:

- ♦ از تصمیم‌گیری عجولانه خودداری کنند و با چشم باز دست به انتخاب مجدد بزنند.
- ♦ باید تمام نکات منفی و مثبت قبلی همسرشان را به خاطر بیاورند و از افراط و تفریط در ارزیابی زندگی قبلیشان پرهیز کنند.
- ♦ اگر انگیزه ازدواج مجدد با همسر سابق صرفاً به دلایلی همچون رهایی از تنهایی، فشار دوستان و خانواده، نگهداری از فرزندان، احساس وابستگی به طرف مقابل و... است میباید دلایل قانع‌کننده‌تری برای این کار پیدا کنند.
- ♦ زوجین در وهله اول میباید به خاطر خودشان راضی به ازدواج باشند نه اینکه صرفاً به خاطر فرزندان بخواهند ازدواج کنند.
- ♦ زوجین باید بر روی سهم خود از شکست زندگی قبلی تمرکز کنند و برای جبران آن آماده باشند. در صورتی که زوجین هنوز مسائل را به طرف مقابل و یا دیگران فرافکنی میکنند؛ برای زندگی مجدد آماده نیستند.
- ♦ به والدین توصیه می‌شود تا مادامی که خودشان در موضوع ازدواج به جمع‌بندی نرسیده‌اند موضوع را با فرزندان و سایرین در میان نگذارند. اطلاع آشنایان، ممکن است ممانعت آن‌ها یا بالعکس فشارهای آن‌ها را برای ازدواج مجدد به دنبال داشته باشد.

- [illegible]

[illegible]

محتوای بروشور با عنوان: پس از طلاق در مورد فرزندان به توافق برسید!

شاید برای شما هم به عنوان پدر یا مادری که از همسرتان جدا شده‌اید و صاحب فرزند یا فرزندان هستید، این سوال پیش آمده باشد که «چگونه میتوان علیرغم تمامی مشکلات و تنش‌های گذشته با همسر سابقتان، فرزندپرووری مثبتی را پس از طلاق تجربه کرد؟»

هنگامی که والدین از هم جدا می‌شوند، کودکان نگرانی‌ها و ناراحتی‌های زیادی را تجربه می‌کنند. بسیاری از آن‌ها برای درک و فهم مشکلات بزرگسالان، خیلی کوچک و از درک مسائل عاجز هستند. ممکن است فکر کنند چون مادر پولی از پدر نمی‌خواهد مشکلات حل شده است. در بسیاری از موارد آن‌ها والدینی را که آغاز کننده یا مقصر جدایی‌شان بوده، سرزنش می‌کنند.

به عنوان پدر یا مادر باید احساس ترس و اضطراب فرزند خود را درک کنید. فکر از دست دادن توجه و محبت والدین، در کودکان احساس ناامنی ایجاد می‌کند و این امر باعث شده در آینده به سختی به دیگران اعتماد کنند.

والدین می‌توانند در آرامش مسائل را حل کنند؛ بحث و درگیری را کنار بگذارند؛ با هم مشارکت و همکاری داشته باشند؛ وظایف خود را به عنوان پدر یا مادر قبول کنند و مطمئن شوند که فرزندان‌شان از آن‌ها عشق، محبت و مراقبت دریافت می‌کنند. در این صورت فرزندان‌شان احساس جدایی و رهاشدن را تجربه نخواهند داشت. چنین شرایطی به کودکان کمک می‌کند که با تغییرات خانواده سازگار شده و تصویر مثبت از خود را، توسعه دهند.

منظور از «والدگری یا فرزندپرووری مشترک» این است که هر دو والد برای افزایش رفاه فرزندان به جای اینکه همه مسئولیت‌ها را برعهده یک والد بگذارند، برای همکاری با یکدیگر متعهد شده و به فرزندان این امکان را بدهند در کنار هر دو والد خود احساس نزدیکی و امنیت داشته باشد.

والدین باید بپذیرند تحت هر شرایطی در کنار فرزندان خود باشند، برای همکاری در فرزندپرووری کنار هم بمانند، مسئولیت‌ها را تقسیم کنند و برای آینده و پیشرفت فرزند یا فرزندان‌شان برنامه‌ریزی کنند. کودکان حتی بعد از جدایی والدین خود، شایسته مراقبت و عشق هستند، بنابراین هر دو والد باید مطمئن باشند که فرزندان‌شان مراقبت، محبت و عشق را دریافت می‌کند.

برای ادامه فرزندپروری لازم است یک «توافقنامه مسئولیت والدینی» داشته باشید. منظور از چنین توافق‌نامه‌های فهرستی از مسئولیت‌های هر یک از والدین و اختصاص زمان کافی برای فرزندان و امور مربوط به آنهاست. توافقنامه مسئولیت والدینی در نهایت به دنبال افزایش رفاه فرزند یا فرزندان است.

هنگام برنامه‌ریزی مراقبت از فرزندان، ممکن است در ابتدا با موارد خسته‌کننده‌ای مواجه شوید. در این بروشور شما با مهمترین موضوعاتی که لازم است در مورد آنها با همسر سابقتان به توافق برسید آشنا میشوید. لازم است در مورد تکتک این موضوعات همفکری کرده و به توافق برسید:

۱) اولویت‌های مربوط به مدرسه، زندگی و مراقبت روزانه

- ◆ نگهداری و مراقبت در روزهای مدرسه
- ◆ نگهداری و مراقبت در روزهای تعطیل و اوقات فراغت
- ◆ نگهداری و مراقبت در تعطیلات طولانی مدت (تعطیلات عید، ایام تابستان و...)
- ◆ برنامه ریزی برای ایام خاص مانند روز تولد فرزند
- ◆ مراقبت‌های پزشکی و درمانی
- ◆ مراقبت در موارد اورژانسی و فوریتی

۲) هزینه‌های کودکان (چه مبلغی؟ چه کسی پرداخت میکند؟ چطور؟ و چه وقت؟)

- ◆ مخارج روزمره (خوراک، پوشاک، حمل و نقل، پول توجیبی و...)
- ◆ هزینه‌های آموزشی و تحصیلی (شهریه مدرسه، لوازم تحریر، کلاس‌های خصوصی و...)
- ◆ هزینه‌های پزشکی و دندانپزشکی
- ◆ هزینه‌های بیمه
- ◆ فعالیت‌های فوق برنامه، تعطیلات و سایر هزینه‌ها

۳) اولویت‌های تماس کودک (دفعات، زمان، شکل، چه کسی، کجا و...)

- ♦ تماس کودک و والدی که کودک با او زندگی نمی‌کند در ایام مدرسه.
- ♦ تماس کودک و والدی که کودک با او زندگی نمی‌کند در ایام تعطیل.
- ♦ پیش‌بینی سایر راه‌ها (علاوه بر ملاقات) برای تماس با والدی که کودک با او زندگی نمی‌کند.
- ♦ اولویت‌های ارتباط با بستگان پدر و مادر
- ♦ اولویت‌های تماس در مواردی که تاخیر بازگشت از مدرسه، بیماری یا اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی رخ دهد.

۴) اولویت‌های تحصیلی (هر یک از والدین چه مسئولیتی دارد؟)

- ♦ ارتباط با مدرسه (توسط پدر یا مادر)
- ♦ نظارت روزانه
- ♦ برنامه مطالعه
- ♦ کلاس‌های خصوصی
- ♦ فعالیت‌های فوق برنامه

۵) اولویت‌های فرزندپروری

- ♦ انضباط فرزندپروری
- ♦ پاداش و تنبیه
- ♦ مسائل دینی و مذهبی

۶) ارتباط والدین (شیوه‌های پیام‌رسانی و ارتباط، دفعات ارتباط و...)

- ♦ اشتراک‌گذاری اطلاعات (آگاهی از مدرسه، گزارش‌های تحصیلی، عکس، گزارش‌های پزشکی و...)
- ♦ اولویت‌ها و نحوه ارتباط (حضور، تلفنی، ایمیل، پیام دادن و...)
- ♦ اگر برای رسیدن به توافق در خصوص هر یک از موارد مذکور با چالش روبرو هستید پیشنهاد می‌کنیم حتماً از یک مشاور، روانشناس یا مددکار اجتماعی کمک بگیرید.

[illegible]

۲-۱ تهیه پوستر و کپشن مرتبط با والدگری مشارکتی

پوستر	کپشن
	اگر شما دو نفر نتوانسته‌اید در برقراری نوعی رابطه (به عنوان زن و شوهر) موفق باشید، دلیل ندارد که نتوانید در زمینه دیگری یعنی همکاری در پدر و مادری کردن موفق باشید. به خاطر داشته باشید که شما یک هدف روشن و بارز دارید؛ رشد و بالندگی فرزندان. برای رسیدن به این هدف همکاری شما دو نفر لازم است و خوب است نکات زیر را رعایت کنید: - رابطه‌تان را از نو تعریف کنید. - کشمکش‌هایتان را عاقلانه انتخاب کنید. - به رابطه همسر سابقه‌تان با فرزندان احترام بگذارید. - برای راهنمایی همسر سابق‌تان عبارت‌های دلنشین به کار ببرید. - تا می‌تواند بکوشید که همسر سابق‌تان را در روند زندگی فرزندان قرار دهید. - سعی کنید دعوا نکنید؛ به ویژه در حضور فرزندان. انعطاف‌پذیر باشید. به یاد داشته باشید که «همکاری در پدر و مادری کردن» همواره با «به طور مساوی پدر و مادری کردن» یکی نیست. هنگامی که می‌خواهید برای فرزندان تصمیم بگیرید ابتدا فکر کنید که چه چیزی بیشتر به نفع اوست.
	معمولاً طلاق و نزاع تا مدت‌ها پس از طلاق همراه یکدیگر هستند. بی‌تردید گذشته پاک‌شدنی نیست اما آینده قابل ساخت است. به فرزند خود کمک کنید تا احساساتش را درباره درگیری‌های شما بیان و حل کند. تفاوت اختلاف‌های سازنده، عادلانه و خوب را با دعوای آزاردهنده یا خشن به او بیاموزید. به علاوه سعی کنید نزاع‌هایی را که فرزندان از امروز به بعد در جریان آن‌ها قرار می‌گیرد، محدود کنید. برخلاف زوج‌های بدون فرزند که آزاد هستند تا پس از امضا بر گه طلاق، از هم خداحافظی نمایند، در صورت داشتن فرزند واقعاً هیچ گاه از هم خداحافظی نمی‌کنید. شما به زندگی مشترک‌تان پایان می‌دهید اما رابطه جدیدی را آغاز می‌کنید؛ رابطه‌ای که ممکن است چند برابر زندگی مشترک‌تان به طول انجامد. برای کودک بسیار مهم است که درک کند رابطه او با هر والد از رابطه دو والد با یکدیگر جداست. باید سعی کنید هنگام مواجهه با همسر سابق‌تان، از توهین کردن، بلند کردن صدا، خشمگین شدن یا کتک‌کاری خودداری کنید.

کپشن	پوستر
طلاق تنش بسیار زیادی را در خانواده ایجاد می‌کند. این تنش‌ها تاثیر مستقیمی بر فرزندان دارند و فشار زیادی را بر آنان تحمیل می‌کنند. از دیگر سو کودکان فاقد مهارت‌ها و فرصت‌هایی هستند، که بزرگسالان برای تخلیه روانی در اختیار دارند. حقیقت این است که پیش‌بینی واکنش فرزندان نسبت به طلاق غیرممکن است و درک معنای حقیقی این واکنش‌ها کار دشواری است. نکته این است که همه کودکان به راهنمایی و عشق هر دو والد خود نیاز دارند تا بتوانند شرایط پیش آمده را بپذیرند. لازمه اینکه بتوانید فرزند خود را راهنمایی کنید، آشنایی با افکار و احساسات او است و لازمه این آشنایی، گفتگو و تبادل نظر مداوم با وی است.	
فرزندپروری پس از جدایی اغلب چالش برانگیزتر از فرزندپروری در خانواده‌های عادی است چرا که والدین نمی‌توانند از یکدیگر حمایت کرده و مکمل هم باشند و با یکدیگر همکاری نمایند. به علاوه پیچیدگی‌های جدایی به عنوان یک رخداد زندگی برای افراد درگیر نیز بسیار آزاردهنده است. کودکان ممکن است به شدت تحت تاثیر این جدایی قرار بگیرند اما در صورتی که حمایت لازم وجود داشته باشد و تعارض‌ها به صورت مناسب مدیریت شوند، بیشتر کودکان می‌توانند با جدایی سازگار شوند. کودکان طلاق که بدون تعارض بزرگ می‌شوند، نسبت به کودکانی که در خانه‌های سرشار از خشونت و تعارض بزرگ شده‌اند، عملکرد بهتری دارند.	
باید بدانید که چگونگی برخورد شما والدین با طلاق بر نحوه عملکرد فرزندتان، چه در زمان حال و چه در آینده، تاثیر زیادی دارد. شما می‌توانید نه تنها فرزند خود را از رنج و آشفتگی غیرضروری ناشی از طلاق در امان بدارید، بلکه سبب رشد و بالندگی او نیز باشید.	
صرف نظر از چیزی که بین شما و همسر سابقتان اتفاق افتاده، فرزندتان حق دارد تا با هر دو والدینش ارتباط داشته باشد. طلاق تغییرات زیادی را در زندگی فرزندان ایجاد می‌کند، رابطه مناسب با هر دو والدین چیزی است که آن‌ها باید بتوانند بدون درگیری و تعارض به آن دسترسی داشته باشند. زمانی که فرزندتان با والد دیگرش از طریق تلفن یا ایمیل رتباط برقرار می‌کند، از کنترل و نظارت پرهیز کنید، آن‌ها را دلسرد نکنید و برای کوتاه کردن زمان تماس تلاش نکنید. اجازه بدهید فرزندتان حس کند که شما از خوشحالی او و اینکه با والد دیگرش زمان می‌گذراند، خوشحالید.	

پوستر	کپشن
	مادرت اصلاً مدیریت مالی بلد نیست! پدرت هیچ وقت عوض نمیشه! تو هم مثل مادرت یک دروغگویی! ... بدانید که استفاده از این دست جملات برای فرزندان جداً مخرب است. هر یک از والدین برای کودک، بخشی از شخصیت وی است و بدگویی شما از والد دیگر برای کودک احساسات منفی ایجاد می‌کند و مستقیماً عزت نفس آن‌ها را هدف می‌گیرد. این رفتار میان والدین معمولاً ناهشیارانه انجام می‌شود پس سعی کنید هشیارانه عمل کنید و نسبت به عدم بدگویی از همسر سابق‌تان حساس باشید حتی ممکن است جملاتی که به کار می‌برید مستقیماً منفی نباشند اما نظرات منفی در آن‌ها نهفته باشد. به یاد داشته باشید که: «اگر فرزندان را عاشقانه دوست دارید، عمیقاً می‌خواهید که والد دیگر فرزندان، برای وی بهترین والد ممکن باشد.»
	درک تجربه فرزندان از طلاق به شما کمک می‌کند تا مشکلات را از ابتدا تشخیص دهید و با آن‌ها روبرو شوید. حقیقت این است که کودکان پس از طلاق نیز می‌توانند خوشبخت زندگی کنند. فرزندی که شاهد خشم و خشونت در خانواده هستند، اغلب دچار ترس عمیق و شدیدی برای امنیت خود، خواهرها و برادرها و والدی که مورد تهاجم قرار می‌گیرد، می‌شوند.
	باید به طور مستقیم (رو در رو، به وسیله تلفن، فکس، ایمیل یا نامه) خودتان با همسران گفتگو کنید، نه اینکه از فرزندان به عنوان پیغام‌بر استفاده کنید

پوستر	کپشن
	زندگی همیشه سیاه و سفید نیست. حتی در شادترین لحظه‌ها نیز می‌توان احساسات آمیخته و متناقض داشت. یک احساس الزام احساس دیگر را خنثی نمی‌کند یا یک جنبه مثبت، جنبه‌های منفی را نفی نمی‌سازد. کودکان برای سازگار شدن با هزاران پیچیدگی طلاق باید بیاموزند که هم می‌توان نیمه پر لیوان را دید و هم نیمه خالی آن را. به یاد داشته باشید که مهارت‌های برقراری ارتباط و سازگار شدن را که امروز به فرزند خود می‌آموزید تا آخر عمر با وی همراه خواهند بود. زمانی که به فرزندان کمک می‌کنید تا طلاق را بپذیرد، به او این توانایی را نیز می‌دهید تا مشکلاتی را که در آینده برایش پیش می‌آورد، خردمندانه حل کند. کودکان واکنش‌های بسیار شدید و طاقت‌فرسایی در برابر رویدادها و شرایط خاص از خود نشان می‌دهند. این واکنش‌ها ممکن است تاثیر مثبت یا منفی بر شیوه برخورد آن‌ها با مشکلات آتی بگذارند. بسیاری فرزندان طلاق در زمان بزرگسالی نیز، لحظه‌هایی را که از اتفاقات ناشی از فرآیند طلاق دچار احساس خشم و طرد شدگی شده‌اند، به طور واضح به خاطر می‌آورند. شما در مقام والد می‌توانید این بحران‌ها را پیش‌بینی کنید و واکنش مناسب شما بسیار موثر خواهد بود. اگرچه ما نه می‌توانیم همه تغییرات ناشی از طلاق را در زندگی‌مان تحت کنترل درآوریم و نه می‌توانیم فرزندان‌مان را از همه آزرده‌گی‌های احتمالی حفظ کنیم، اما می‌توانیم با دوراندیشی و توجه، آن‌ها را بی‌اثر یا کم‌اثر کنیم.
	بهترین شیوه فرزند پروری بعد از طلاق مشارکتی است. در این روش والدین براساس نیازهای فرزندشان با هم ارتباط موثر دارند و معمولاً می‌توانند درباره مقررات و روتین فرزندشان به توافق برسند. در واقع آن‌ها روی فرزندان و نیازهای آن‌ها متمرکز هستند. همچنین والدین در این روش عصبانیت و اختلاف خود را به نفع فرزندان نادیده می‌گیرند. کودکان در این فضا خوب عمل می‌کنند و حل اختلاف را می‌آموزند.

پوستر	کپشن
	رفتار نادرست شما تأثیرات منفی زیادی را بر فرزندان دارد؛ تأثیر منفی شماره یک: اجازه ندهید فرزندان زندانی یا تلفات جنگی باشد! فرزندان آینده رفتار شما هستند، از شما خواهند آموخت و از رفتار شما الگوبرداری خواهند کرد. اگر تمام چیزی که از خود نشان می‌دهید جنگ و درگیری باشد، این تمام چیزی خواهد بود که فرزندان می‌آموزد و روش‌های حل تعارض را نخواهد آموخت. تأثیر منفی شماره دو: نرمش بیش از حد و اجازه دادن به کودک برای تنظیم قوانین. بچه‌ها در هر سنی برای ایمنی و احساس امنیت به ساختار نیاز دارند. این ایمنی و امنیت سبب می‌شود تا نیازهای اساسی آن‌ها تامین شده و در نهایت به بزرگسالانی سالم، تبدیل شوند. مخصوصاً در دوران نوجوانی، عدم وجود ساختار و قوانین روشن، عواقب خطرناکی را رقم می‌زند. تأثیر منفی شماره سه: والدین وارونه! والدین وارونه زمانی اتفاق می‌افتد که کودکان نقش والد رو برای والدین خود ایفا کنند و به تامین نیاز والدین بپردازند. این کودکان در واقع مسئولیت افسردگی و خلق و خوی والدین خود رو برعهده می‌گیرند. این مقوله زمانی اتفاق می‌افتد که کودکان برای سلامت و تندرستی والدین خود بیش از حد نگران باشند یا کارهایی را انجام بدهند که معمولاً وظیفه والدین است. تأثیر منفی شماره چهار با کودک خود به عنوان دوست خود رفتار نکنید! کودکان به شما نیاز دارند تا پدر و مادر باشید و نه دوست آن‌ها. درباره جزییات طلاق با کودکان صحبت نکنید یا با فرزندان درد و دل نکنید.
	مسئولیت‌پذیر باشید و با استفاده از شرایط موجود، بهترین‌ها را برای کودکان رقم بزنید. برای این کار باید نیازهای بچه‌ها رو درک کنید. < به اندازه کافی برای ارتباط با فرزندان زمان بگذارید. < در صورت نیاز از متخصصان حرف‌های مانند مشاوران و مددکاران اجتماعی استفاده کنید. < درباره طلاق با فرزندان صحبت کنید اما از گفتن جزییات اجتناب کنید. < بچه‌ها به سازگاری، مقررات، قوانین و ساختار نیاز دارند تا احساس امنیت کنند. < بچه‌ها به داشتن روابط دوستانه با دوستان خود احتیاج دارند. < فرزندان شما نیاز دارند تا برای طلاق و شرایط ایجاد شده سوگواری کرده و دوران ناراحتی را پشت سر بگذارند. < به احساسات و ترس‌های کودکان توجه کنید. < درباره مراحل رشدی کودکان و اهمیت آن‌ها آگاهی داشته باشید. < بدانید که فرزند شما در هر سنی که باشد تحت تأثیر طلاق و جدایی شما قرار خواهد گرفت. < فرزندپروری شما باید بر مبنای رشد کودک و تغییر نیازهای وی، تغییر کند

کپشن	پوستر
به همسر سابقتان به عنوان همکاری برای فرزندپروری مشترک نگاه کنید؛ حتی اگر برایتان ناخوشایند است. فرزندپروری مشترک را به عنوان یک شغل در نظر داشته باشید. تصور کنید می‌خواهید تجارت کنید و همسر سابقتان شریک شماست پس به جای اتلاف وقت و انرژی در بحث کردن، سعی کنید نکات مثبت و درست را پیدا کنید، یک روش ارتباطی مشخص (پیام، تماس، حضوری و...) برای هماهنگی میان خود و همسر سابقتان تعریف کنید و هدف خود را منافع فرزندان بدانید و سعی کنید برای مشارکت با والد دیگر فرزندان حداکثر تلاشتان را انجام دهید.	
طلاق شما فرزندان را با ابهامات و سوالات زیادی مواجه می‌کند. طلاق را به یک موضوع دو نفره تقلیل ندهید و در تصمیم‌گیری‌هایتان برای حضانت و ملاقات پس از طلاق، تمایلات و علاقمندی‌های او را در نظر بگیرید.	
جدایی یک تجربه آسیب‌زا برای کودکان است و حمایت والدین بسیار مهم است، مخصوصاً در دوره بحران عاطفی که معمولاً به دنبال فروپاشی خانواده رخ می‌دهد. کودکان کوچک‌تر ممکن است با پسرقت در آموزش‌هایی نظیر آداب توالت، تغذیه یا سایر موارد به جدایی واکنش نشان دهند. چنین رفتارهایی را باید همانطور که هست با صبر و پذیرش درک کرد چرا که یک واکنش طبیعی است و با گذشت زمان حل خواهد شد. کودکان بزرگتر ممکن است با احساسات شدیدی واکنش نشان دهند؛ از خشم گرفته تا افسردگی. این رفتارها به هیچ وجه غیرعادی نیست.	
حتی افرادی که یکدیگر را دوست داشته باشند هم باز دچار اختلاف و دعوا می‌شوند. دعوا کردن به خودی خود بد نیست بلکه معمولاً شیوه دعوا کردن مشکل دارد. ما معمولاً یاد نمی‌گیریم بدون تحقیر کردن و آزار دادن دیگران از احساسات و موقعیت خود قاطعانه دفاع کنیم. ما نیاز داریم تا منصفانه دعوا کردن را بیاموزیم. این موضوع به ویژه برای فرزندان طلاق مهم است. نحوه بحث شما برای فرزندان شبیه آزمایشگاه حل اختلاف است. به کودکان بیاموزید احساساتشان را منصفانه و صریح ابراز کنند.	

کپشن	پوستر
این نکته کلید آرامش خاطر شماست؛ روی نیازهای فرزندان متمرکز بمانید و سایر مسائل را رها کنید. استراتژی رها کردن را در پیش بگیرید و هرگونه ارتباط منفی و تعارض از سمت والد دیگر که برای نیاز فرزندان فاقد اهمیت است، را نادیده بگیرید. شما می‌توانید نگرانی‌های خود را با همسر سابق‌تان در میان بگذارید تا از صحت و سلامت فرزندان مطمئن شوید اما به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید رابطه فرزندان با والد دیگرش را کنترل کنید. اگر همسر سابق‌تان برای جلب توجه اقدام به ایجاد تنش کرد، از محل دور شوید یا به تماس پایان دهید. همیشه به خاطر داشته باشید که مرز و اولویت شما رفاه فرزندان است. چند نکته برای جلوگیری از درگیری: ❏ پاسخ بدهید اما واکنش نشان ندهید. ❏ سوال بپرسید و به جای اتهام زدن، مطالبه و یا تهدید از عبارات حاوی "من" (فکر می‌کنم، نگرانم و...) استفاده کنید. ❏ خوب به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید. ❏ رویکرد حل مسئله در پیش بگیرید.	
«به درک فرزندان از ازدواج مجدد توجه کنید.» درباره ازدواج مجددتان مستقیماً با فرزندان صحبت کنید. پیش از آن، قطعیت عدم بازگشت همسر سابق‌تان را به آن‌ها نشان دهید. سعی کنید نگرانی آن‌ها را در رابطه با ملاقات والد دیگر و نیز ارتباط با والد ناتنی رفع کنید. به خاطر داشته باشید که نباید در معرفی همسر جدید به فرزندان، افراط و تفریط داشته باشید. برای مثال از او به صورت اغراق‌گونه تعریف نکنید، سعی نکنید او را دوست صمیمی فرزندان معرفی کنید، سعی نکنید کودک را با سوالاتی مانند «چقدر او را دوست داری؟» تحت فشار قرار دهید و ...	
هر خانواده، هر فرزند و هر طلاق منحصر به فرد است. اگرچه پژوهش‌ها در باب طلاق می‌توانند رهنمودهایی را ارائه کنند اما بزرگ کردن فرزند مانند آشپزی نیست که با رعایت دقیق دستورالعمل‌ها بتوان به نتیجه رسید. عوامل بی‌شماری بر تربیت فرزند تاثیرگذار است. هر خانواده، با پیشینه خاص خود با طلاق روبرو می‌شود و پیش‌بینی دقیق رفتار، افکار و احساس کودک امکان‌پذیر نیست. اگرچه ضروری است که از مشاورین، کتاب‌ها و دوستان نظرخواهی کنید اما در نهایت پاسخ‌دهنده به پرسش‌ها و تصمیم‌گیرنده شما هستید چرا که هیچ کس به خوبی شما فرزندان را نمی‌شناسد.	

پوستر	کپشن
	منشور حقوق کودکان طلاق را رعایت کنید! هر کودکی حق دارد تا علاقه خود به هر دو والدش را ابراز کند! هیچ کودکی نباید به عنوان پیام‌رسان میان والدین مورد استفاده قرار گیرد! هیچ کودکی نباید در نقش جاسوس میان دو خانواده واقع شود. هیچ کودکی نباید در معرض حرف‌های منفی درباره والدینش یا خانواده وی قرار گیرد. هر کودکی حق دارد تا با خانواده والدینش در ارتباط باشد. کودک باید کودک بماند! نه اینکه محرم اسرار والدینش باشد. هیچ کودکی نباید بعد از ملاقات با والدش مورد بازجویی قرار گیرد. هیچ کودکی نباید مقصر طلاق والدینش شناخته شود. کودکان باید مورد عشق و محبت بی قید و شرط قرار گیرند، این حق همه آنهاست
	در ازدواج مجدد خود یکی از معیارهای اصلی انتخاب همسر را پذیرش و همراهی در حضانت و یا ملاقات فرزندان قرار دهید. اگر به چشم‌پوشی از حق ملاقات خود فکر می‌کنید تا مبدا ازدواج مجددتان دچار مشکل شود، ضروری است که همه جوانب را بررسی کنید و آگاهانه تصمیم‌گیری نمایید. پس ضروری است با همسر انتخابی خود در خصوص فرزندان و انتظاراتی که از هم دارید، شفاف، گفتگو کنید. حتماً ویژگی‌ها و حساسیت‌های فرزندان را به همسر جدید توضیح دهید و از او بخواهید که تنشی با فرزندان ایجاد نکند.
	کودکان در سنین مختلف نیازهای متفاوتی دارند؛ همچنین در سنین مختلف به شیوه‌های کاملاً متفاوتی نسبت به زندگی خانوادگی واکنش نشان می‌دهند. ضروری است که با مراحل رشدی کودکان و ضروریات آن آشنا باشید و دائماً در برنامه والدینی خود، متناسب با نیاز فرزندان تنوع ایجاد کنید. علاوه بر این همیشه از خود بپرسید اگر من به جای فرزندم بودم، دوست داشتم چگونه زندگی کنم؟
	اگر زمانی که عصبانی یا خسته هستید و رفتاری با کودک انجام می‌دهید، به جای اینکه دیگران (مثلاً مادر یا پدر کودک) را مقصر این رفتار بشمارید، مسئولیت آن را پذیرفته و جبران کنید، زیرا کودکان از رفتار مسئولانه شما الگو می‌گیرند.

پوستر	کپشن
 اجازه دهید کودک با گروه همسالان و دوستان خود معاشرت کند	به عنوان یک والد باید بدانید که فرزند شما نیاز دارد که علاوه بر وقت گذراندن با هریک از والدین، بتواند با گروه‌های همسالان و گروه‌های اجتماعی مربوط به خود نظیر دوستان، خانواده جدید پدر و یا مادر، معاشرت کند. لذا این مورد را در برنامه کودک حتماً لحاظ کنید
 فرزندان هدف مشترک شما و همسر سابقتان است.	رابطه خود با همسر سابقتان را از نو تعریف و سعی کرده به همسر سابقتان به عنوان یک شریک کاری نگاه کنید. بیشتر شرکای کاری، دوستانی صمیمی نیستند اما می‌توانند به نقاط قوت هم احترام بگذارند و نقاط ضعف هم را نادیده بگیرند چرا که هدف مشترک دارند و آن هدف مشترک فرزندان است.
 پس از طلاق هدف شما حمایت از فرزندان است؛ سعی کنید در اختلاف نظرها با یکدیگر به توافق نسبی برسید	برای همه کودکان خصوصاً کودکان طلاق ضروری است که یاد بگیرند انسان‌ها می‌توانند یکدیگر را درک کنند و با هم به توافق برسند. به یاد داشته باشید که هدف شما کمک کردن و حمایت از فرزندان است پس سعی کنید در اختلاف نظرها با یکدیگر به توافق نسبی برسید به جای آن که همسر سابقتان را مجبور کنید تا مشکل را مطابق میل شما حل کند. اگر فرزندان شاهد مشاجره شما بوده است، برای او به صورت کوتاه درباره اینکه باهم اختلاف داشته‌اید، توضیح دهید.
 بعد از مرگ همسر یا والدین، طلاق پراسر ترس‌ناک‌ترین واقعه زندگی برای کودکان و زوجین است	کودکان طلاق ممکن است چالش‌های رفتاری، احساسی و تحصیلی داشته باشند و یا چالش‌هایی را در روابط خود تجربه کنند. چگونگی مواجهه کودکان با طلاق بستگی به عوامل مختلفی دارد؛ اینکه آن‌ها چه میزان حمایتی را از طرف والدین، اقوام و دوستان دریافت می‌کنند و همچنین اینکه طلاق چه تأثیراتی بر وضعیت مالی افراد داشته است. اما مهم‌ترین عامل تأثیرگذار تعارض میان والدین است. اگر والدین بتوانند تعارض بین خود را مدیریت کنند و برای امنیت فرزندانشان با یکدیگر همکاری موثر داشته باشند، زبان‌های طلاق برای فرزندان را کاهش می‌دهند.

پوستر	کپشن
	همان طور که والدین در هنگام جدایی احساسات مختلفی را تجربه می کنند، کودکان نیز چنین حالتی را دارند. کودکان آنچه را که برای والدینشان اتفاق می افتد، مشاهده می کنند. در پاسخ، آن ها تمایل دارند بسیاری از احساسات مشابه را داشته باشند، اگرچه برخی از کودکان احساسات خود را آشکارتر از دیگران نشان می دهند. احساسات مشترک کودکان پس از جدایی عبارتند از: رها شدن، فقدان و افسردگی، احساس گناه، خودسرزنی و کاهش عزت نفس، گنجی، احساس سنگینی، خشم، درماندگی و ناتوانی، ناامنی.
	از اینکه همسر سابقتان در اولین فرصت در جریان وقایع مدرسه، فعالیت های خارج از برنامه درسی و سایر موقعیت های مهم دیگر زندگی فرزندتان قرار بگیرید، اطمینان حاصل کنید.
	در صورتی که قصد ازدواج مجدد دارید، بهتر است روشن و صریح از فرزندتان درباره افکارش سوال کنید؛ دلم می خواد عقیده ات را صریح بگویی. گوش می دهم. درباره ازدواج من چه فکری می کنی؟ این صحبت هشیارانه هر مشکلی را که درباره عقیده فرزندتان دارید، باز می کند. در صورتی که فرزندتان هیچ پاسخی نداد، ابراز همدلی کنید و احساسات مختلف فرزندتان را درک کنید.
	باید بدانید که فرزندتان شما می خواهند و نیاز دارند که حرف بزنند. هر زمانی می تواند فرصت مناسبی برای حرف زدن باشد. باید سعی کنید خود را به جای فرزندتان بگذارید. به یاد داشته باشید که بیشتر ارتباطها غیرکلامی هستند مثل نوازش کردن، ارتباط چشمی و... به علاوه سعی کنید به فرزندتان نشان دهید که سخنان او را درک می کنید و به او گوش می دهید. سعی کنید به او جوری پاسخ دهید که بتواند برای ابراز احساساتش کلمه ای را پیدا کند.

پوستر	کپشن
	تجربه طلاق می‌تواند برای کودک حس ناامنی و تردید ایجاد کند و او را نگران سازد. به عنوان پدر و مادر باید به فرزندان اطمینان خاطر بدهید که ما همواره اجزای یک خانواده خواهیم بود؛ خانواده از افرادی تشکیل می‌شود که یکدیگر را دوست دارند و مراقب هم هستند و مهم نیست که کجا و با چه کسانی زندگی کنند؛ پدر و مادران همواره دوستت خواهند داشت؛ طلاق فقط احساسات بین پدر و مادر را تغییر می‌دهد.
	طراحی دفترچه ارتباط والدینی می‌تواند مفیدترین و سریع‌ترین راه تبادل اطلاعات بین والدین باشد. این دفتر می‌بایست همواره همراه کودک باشد و اطلاعات مفید و لازم درباره کودک توسط هر یک از والدین در آن نوشته شود. قبل از تحویل کودک، به والد دیگرش باید اطلاعات سودمندی را که لازم است والد دیگر درباره کودک بداند با ذکر تاریخ در آن قید کنید. اطلاعاتی که درباره کودک درون دفترچه یادداشت می‌شود با توجه به سن کودک متفاوت است. این اطلاعات شامل موارد زیر است: - اطلاعات درباره داروها، بیماری‌ها، مراقبت‌های پزشکی و سلامتی در صورت لزوم، جراحت یا صدمه‌ای که کودک دیده باشد. - اطلاعات درباره تحصیل و مدرسه کودک. - برنامه و عادات غذایی کودک. - رویدادهای اجتماعی مهم زندگی کودک: مانند تولد دوستانش و . . . و هرگونه اطلاعات دیگری که در زمان نگهداری کودک توسط شما بدست آمده و اشتراک‌گذاری آن با والد دیگر برای رشد کودک حیاتی است.
	باید بدانید که حتی در بهترین شرایط هم طلاق می‌تواند تاثیر تعیین‌کننده‌ای بر زندگی کودکان داشته باشد. ممکن است طلاق از نگاه شما گریز از وضعیتی دردناک، دنیایی جدید و تازه یا شروعی دوباره باشد اما مهم است که به طلاق از دریچه چشم فرزندان خود نگاه کنید؛ اگر فقط یک بار لازم باشد والدین زندگی را از چشمان کودکان ببینند، همین زمان است. تاثیر طلاق بر فرزندان خیلی زیاد است نحوه برخورد شما با مشکلات و چالش‌ها بر وی تاثیر می‌گذارد.
	خوب است بدانید که چیزی به نام خانواده کاملاً دلخواه یا پدر و مادر بی‌نقص وجود ندارد. نباید پاسخ تمام پرسش‌ها را بدانید یا بتوانید تمام مسائل را حل کنید تا والد خوبی باشید. گاهی فقط ابراز علاقه و نگرانی، پذیرش احساسات فرزندان و اینکه به او نشان دهید که او را درک می‌کنید، می‌تواند زمینه‌ساز تحول در رفتار فرزندان باشد. اینکه تماستان را کوتاه کنید تا به حرف فرزندان گوش دهید یا اینکه با او فیلم مورد علاقه‌اش را تماشا کنید. با انجام این کارهای کوچک، این پیام را منتقل می‌کنید که او برای شما مهم‌ترین چیز است.

کپشن	پوستر
کودکان زمانی که احساس کنند واسطه قرار گرفته‌اند یا میان معرکه طلاق شما گیر افتاده‌اند، احساسی نظیر فلج شدن را تجربه خواهند کرد. واسطه قرار گرفتن، آن‌ها را به تجربه احساس ناتوانی در زندگی سوق خواهد داد. این موضوع می‌تواند پیامدهای بلند مدتی داشته باشد. مطمئن باشید که واسطه قرار دادن کودکان یک معامله دو سر باخت است! چه برای شما و چه برای فرزندتان.	
اطلاع آشنایان قبل از اینکه خود شما از تصمیمتان مطمئن شوید ممکن است مانع از ازدواج مجدد شما شده و یا فشارهای وارده، ناخواسته شما را وادار به ازدواج مجدد نماید. به هر حال چنین فشارهایی ممکن است مانع از تصمیم‌گیری سنجیده شود. به این ترتیب باید ابتدا خود مطمئن شوید که می‌خواهید چنین کاری انجام دهید و پس از آن است که می‌توانید رضایت اطرافیان و فرزندان را جویا شوید.	
احساس کودک را درک و به وی کمک کنید تا مشکلات طلاق را حل کند. به این ترتیب این احتمال را که مشکلات حل نشده مربوط به طلاق، مشکلاتی را در آینده به وجود آورد، کاهش می‌دهید.	
اگر ناپدری یا نامادری هستید، اطمینان حاصل کنید که فرزندان درک می‌کند که: * قصد ندارید جای والد دیگرش را بگیرید. * به والد دیگرش احترام می‌گذارید. * دوست دارید به شما بگوید که با چه نامی صدايتان خواهد کرد. * می‌فهمید که رابطه شما با او ممکن است برایش دشوار باشد. * به رابطه او با والدش احترام می‌گذارید.	

۲- تربیت مربی و آموزش والدگری مشارکتی به خانواده‌های طلاق

طرح تربیت مربی والدگری مشارکتی پس از طلاق و آموزش خانواده‌ها، در اسفند ۱۳۹۹ با محوریت اداره کل سلامت شهرداری تهران در دست اجرا قرار گرفت و دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی (علوم بهزیستی و توانبخشی سابق) به عنوان مجری طرح انتخاب شد. هدف این طرح تربیت مربی ویژه آموزش والدگری مشارکتی و اجرای آزمایشی آموزش به والدین مطلقه دارای فرزند در دوره ابتدایی بود. در ادامه شرحی از اقدامات انجام شده، ارائه خواهد شد.

۱-۲ برگزاری مراسم افتتاحیه

مراسم افتتاحیه‌ی دوره‌ی والدگری مشارکتی در تاریخ ۱۸ اسفندماه سال ۱۳۹۹ به صورت مجازی برگزار و هم زمان از صفحه اینستاگرام لبخند سلامت و بستر وبکس پخش زنده شد.

در این جلسه تعدادی از متخصصان این حوزه به عنوان سخنران حاضر بودند:

♦ خانم دکتر زینب نصیری مددکار اجتماعی و مدیر کل سلامت شهرداری تهران

♦ آقای دکتر حمیدرضا خانکه رئیس دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

♦ آقای دکتر حسن موسوی چلک رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

♦ آقای دکتر سیامک طهماسبی عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

♦ آقای دکتر حسن حمیدپور متخصص روانشناسی بالینی

♦ آقای دکتر بهزاد وحیدنیا مدیر کل دفتر مشاوره سازمان

بهزیستی کشور

♦ آقای دکتر ایوب اسلامیان مددکار اجتماعی و مولف

دستورالعمل مراکز مهر خانواده

فایل کامل مراسم افتتاحیه به صورت IGTV در صفحه

اینستاگرام اداره کل سلامت در دسترس است.



۲-۲ تولید محتوای آموزشی برای مربیان

پس از مرور مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده و مصاحبه با والدین و فرزندان طلاق، محتوای آموزش دوره والدگری مشارکتی بازنگری و در ۵ جلسه آموزشی تنظیم شد. محتوای آموزشی در قالب ۵ محور در اختیار مربیان قرار گرفت. موضوع ۵ جلسه به شرح زیر است:

- ۱) گذار امن از دوره سوگ طلاق: خودمراقبتی و حمایت از فرزندان
- ۲) اشتباه‌های رایج در والدگری پس از طلاق
- ۳) شیوه‌ی صحیح ارتباط با همسر سابق در فرایند ملاقات با فرزندان
- ۴) مدیریت گفتگو با فرزندان درباره طلاق و مواجهه صحیح با احساسات فرزندان در فرایند طلاق، شیوه‌های تربیت فرزندان پس از طلاق

۲-۳ تدوین کتاب راهنمای والدگری مشارکتی پس از طلاق

در مراحل بعدی و پس از بررسی بیشتر و مصاحبه با خانواده‌ها، برخی محتواها به آموزش دوره اضافه و در قالب یک کتاب راهنما تدوین گردید. این راهنما ویژه خانواده‌هاست و مددکاران اجتماعی، روانشناسان، مشاوران و مربیان برای آموزش به خانواده‌ها می‌توانند از آن استفاده کنند. محتوای این کتاب در ۹ فصل به شرح زیر تنظیم شده است:

- ۱) بازسازی خود و سازگاری پس از طلاق
- ۲) گفتگو در مورد طلاق با فرزندان
- ۳) تاثیرات طلاق بر کودکان و فرآیند سوگ ناشی از طلاق والدین
- ۴) اشتباه‌های رایج در والدگری پس از طلاق
- ۵) آشنایی با مدل‌های فرزندپروری پس از طلاق
- ۶) ارتباط با همسر سابق در دوران پس از طلاق
- ۷) ازدواج مجدد و تنظیم روابط فرزندان با همسر جدید
- ۸) استراتژی‌های فرزندپروری موثر پس از طلاق
- ۹) والدگری مشارکتی

۲-۴ انتخاب مربیان واجد شرایط

به منظور تربیت مربی دوره والدگری مشارکتی مناطق ۱، ۸، ۶، ۱۵ و ۱۸ به عنوان پایلوت انتخاب و از میان مددکاران اجتماعی، مشاوران و روانشناسان واجد شرایط معرفی شده در مناطق مذکور، ۲۱ نفر پس از ارزیابی‌های تخصصی انتخاب شدند. فهرست این افراد به پیوست ضمیمه شده است.

جدول ۳: مناطق و محلات اجرای طرح

منطقه	۱	۶	۸	۱۵	۱۸
محله	ولنجک	یوسف آباد	فدک	افسریه شمالی و ولیعصر	فردوس

شرایط انتخاب مربیان دوره والدگری مشارکتی:

برخی ویژگی‌ها برای انتخاب مربیان دوره در نظر گرفته شد:

(۱) مربیان از بین فارغ التحصیلان رشته‌های روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی انتخاب میشوند.

(۲) مربیان حتماً سابقه آموزش گروهی را در کارنامه خود باید داشته باشند.

(۳) علاوه بر مشاورانی که با شهرداری همکاری دارند، تعدادی از متخصصان حرفه‌های یاورانه اعم از مددکار اجتماعی، روانشناس و مشاور شاغل در بخش دولتی یا خصوصی انتخاب شوند.



۲-۵ تشکیل گروه فعال در بستر اپلیکیشن WhatsApp

با توجه به همزمانی اجرای طرح با شرایط شیوع ویروس کرونا در تهران، به منظور سازماندهی مربیان منتخب برای آموزش و نظارت بر آن‌ها در فرآیند آموزش والدین، گروهی در واتساپ با حضور تمامی مربیان، روسای ادارات سلامت مناطق مجری، تیم اجرایی طرح، و مدیران و کارشناسان اداره کل سلامت و ادارات سلامت مناطق مجری تشکیل شد.

فعالیت در این گروه بسیار پویا بوده و تمامی اقدامات در اسرع وقت اطلاع‌رسانی شده و به سوالات شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد. این گروه در زمان تنظیم این گزارش در تاریخ ۱۴۰۰/۵/۱ با عضویت ۳۹ نفر فعالیت دارد.

۲-۶ برگزاری دوره والدگری مشارکتی ویژه مربیان

پس از تشکیل گروه و تدوین محتواها، کارگاه آموزشی در تاریخ ششم و هفتم خرداد ۱۴۰۰ بر بستر گوگل میت (meet.google.com) به صورت آنلاین با حضور ۲۰ مربی منتخب برگزار شد. این آموزش‌ها به مدت ۱۲ ساعت ارائه گردید و محتوای صوتی کارگاه و فایل‌های آموزشی پس از اتمام دوره در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. علاوه بر محتواهای مذکور، بروشورها و پوستره‌های طراحی شده در فاز اول طرح (در ارتباط با والدگری مشارکتی) و برخی مطالب تکمیلی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. بستر آنلاین انتخاب‌شده امکان گفت و گو، نوشتن پیام و به اشتراک‌گذاری محتواهای آموزشی را بهترین شکل ممکن فراهم آورد و موجب رضایت شرکت‌کنندگان گردید.



مدرسان دوره عبارتند از:

- ♦ ایوب اسلامیان، دکتری مددکاری اجتماعی و مولف دستورالعمل مراکز مهر خانواده
- ♦ شاهین احمدیان، روانشناس بالینی و متخصص روانشناسی رفتاری
- ♦ وحیده نظری، کارشناس مددکاری اجتماعی و صاحب امتیاز مرکز مهر خانواده

۲-۷ طراحی پرسشنامه آنلاین

به منظور ارزیابی اثربخشی آموزش والدگری مشارکتی، مقرر گردید از تمامی شرکت کنندگان اطلاعات مورد نیاز در قالب پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد گردآوری شود. به منظور سهولت در تکمیل اطلاعات، پرسشنامه‌های مزبور به صورت آنلاین تنظیم شده و از طریق یک لینک اینترنتی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در زیر لینک پرسشنامه ارائه شده است:

<http://usef.porseshnameonline.com/form/2347>

صفحات اول و دوم پرسشنامه آنلاین

پرسشنامه آنلاین

والدین گرامی سلام
حضور شما را در دوره‌ی آموزشی «والدگری مثبت پس از طلاق» تبریک عرض می‌کنیم.
انتظار می‌رود ضمن مشارکت فعال شما، حضورتان در این دوره به بهبود روابط با فرزندان و کاهش تنش‌ها ی احتمالی او و آرامش هر دوی شما کمک کند.
ارزیابی این اثرات نیازمند بررسی و سنجش علمی است که وضعیت قبل و بعد شرکت در دوره را با دقت ارزیابی کند.
لذا لطفاً با دقت کامل و با حوصله به تمامی سوالات مطرح شده پاسخ دهید.
پاسخگویی این پرسشنامه بیش از نیم ساعت طول نخواهد کشید. لازم به توضیح است در جریان نتایج قرار خواهید گرفت.
پیشاپیش از همکاری شما ممنون هستیم.

پرسشنامه آنلاین

* مدت طلاق

* مدت زندگی متاهلی

* تحصیلات

- ابتدایی و راهنمایی
- دیپلم تا فوق دیپلم
- لیسانس
- فوق لیسانس
- دکترا

* جنس

- مرد
- زن

پیشنهاد برای تکمیل پرسشنامه توسط خانواده‌ها

از جمله چالش‌های این دوره تکمیل پرسشنامه توسط خانواده‌ها بود. برای رفع این چالش و اطمینان از تکمیل اطلاعات درخواستی اعم از این پرسشنامه یا سایر اطلاعات که در ادامه برگزاری این آموزش‌ها مدنظر باشد، میتوان از سازوکاری استفاده کرد که شرط شرکت در این دوره تکمیل اطلاعات باشد.

۲-۸ آموزش والدین مطلقه واجد شرایط

به منظور انتقال آموزش‌ها به خانواده‌های درگیر طلاق، والدین دارای فرزند ۶ تا ۱۲ ساله برای شرکت در این طرح انتخاب شدند. والدین متقاضی شرکت در دوره آموزش آنلاین رایگان از طریق فراخوان مربیان و ارتباط با مراکز مهر خانواده و کلینیک‌های مشاوره و مددکاری اجتماعی، فرهنگ سراها و ادارات سلامت مناطق شناسایی شدند.

نکته: در فرآیند آموزش خانواده‌ها با معاونت اجتماعی و پیشگیری از جرم قوه قضائیه کشور ارتباط برقرار شد. آقای ناصر پناهی (کارشناس مراکز مهر خانواده در این معاونت)، از طرح بسیار استقبال کرده و از طریق کارشناس مربوطه، خانواده‌های طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مهر خانواده در شهر تهران را برای شرکت در دوره معرفی کردند.



نمونه فراخوان یکی از مربیان در اینستاگرام

🌟 شرایط شرکت در آموزش

۱. والدین عزیزی که فرزندان در بازه سنی «۶ تا ۱۲ سال» دارند و طلاق گرفته اند
۲. ساکن تهران می باشند.
۳. بیش از حدود ۴ سال از طلاق آنها نگذشته باشد.

- لازم به ذکر است این دوره به مدت ۵ جلسه و به صورت رایگان برگزار خواهد شد.

- ظرفیت آموزش محدود است و افرادی که زودتر شرکت کنند در اولویت آموزشها خواهند بود

- در صورت تمایل به شرکت، در دایرکت پیام بدهید.



امروزه طلاق به مسالهای اغلب خانواده‌ها بدل شده است و در این میان زوجین علاوه بر مسائل و مشکلات عاطفی زیادی که خود در فرایند طلاق و پس از آن تجربه می‌کنند با سوالات و ابهامات زیادی در خصوص فرزندشان دست به گریبان هستند؛ سوالاتی در خصوص

- نحوه ارتباط با همسر سابقشان در موضوع فرزندشان،
- تنظیم ملاقات‌های پس از طلاق با فرزندشان،
- تنظیم روابط فرزندشان پس از ازدواج مجدد با والد ناتنی،
- نحوه پاسخ به احساسات و عواطف فرزندشان و ...



به صورت کلی ۳۴ شرکت کننده از طریق مراکز مهر خانواده، ۵۶ نفر از طریق مراکز مشاوره، ۱۰ از طریق مرکز شرکت کننده مشاوره بیماری‌های رفتاری، ۳۹ نفر از طریق سرای محلات، ۴۸ نفر نیز از طریق فراخوان‌های فضای مجازی در دوره ثبت‌نام کردند.

۹-۲ آموزش خانواده‌ها

پس از شناسایی افراد واجد شرایط دوره آموزش مربیان آغاز شد. مربیان به صورت مستمر با مجری طرح برای پاسخ به سوال خانواده‌ها و نیز رفع ابهامات احتمالی خود در ارتباط بودند. مشخصات دوره شامل موارد زیر است:

- ♦ در این دوره بالغ بر ۱۸۳ خانواده از آموزش آنلاین استفاده کردند.
- ♦ این تعداد شامل ۳۰ پدر و ۱۵۲ مادر مطلقه بودند.
- ♦ ۳۹٪ طلاق‌ها توافقی بوده است.
- ♦ متقاضی ۵۰٪ طلاق‌ها شخص شرکت‌کننده در این دوره بوده و ۱۱٪ نیز والد دیگر متقاضی طلاق بوده است.
- ♦ کمتر از ۱۰٪ ثبت‌نام‌کننده‌ها از ادامه دوره انصراف دادند و این آمار بسیار امیدوارکننده‌ای است. اطلاعات دقیق دوره در فایل‌های پیوست ارائه شده است. نظر اغلب خانواده‌ها مثبت بوده استقبال بسیار خوبی از آموزش بعمل آمد.

اطلاعات مربوط به شرکت‌کنندگان

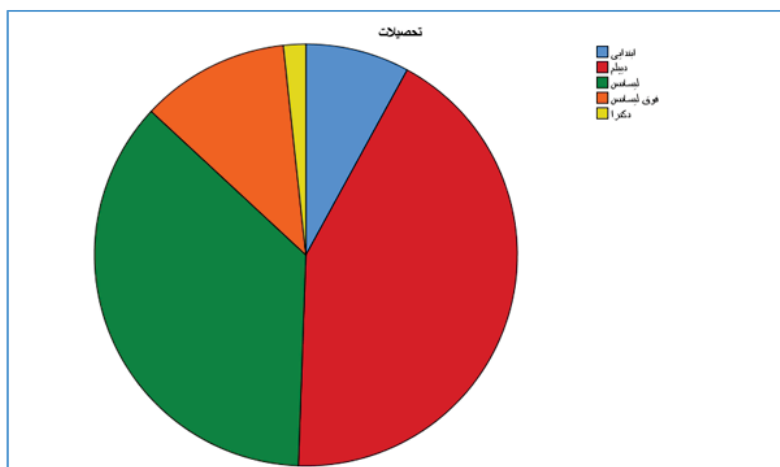
در ادامه به برخی اطلاعات از وضعیت شرکت‌کنندگان اشاره شده است. لازم به توضیح است تعدادی از شرکت‌کنندگان پرسشنامه را تکمیل نکرده‌اند و اختلاف آمار شرکت‌کنندگان و آمار جدول ناشی از این موضوع است.

جدول ۴: وضعیت سن، مدت طلاق (به ماه)، مدت تأهل (به سال) شرکت‌کنندگان در طرح والدگری مشارکتی

مد	میانه	انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	تعداد	مولفه
۱	۴	۶/۷۰۷	۵/۷۴	۴۰	۱	۱۷۶	مدت طلاق
۱۰	۱۲	۷/۰۴۱	۱۲/۸۷	۳۹	۳	۱۷۶	مدت زندگی متاهلی
۳۹	۳۸	۷/۱۲۳	۳۹/۳۴	۶۵	۲۶	۱۷۶	سن شرکت‌کننده

جدول ۵: وضعیت تحصیلات خانواده‌های شرکت کننده در برنامه‌های آموزشی

میزان تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
ابتدایی و راهنمایی	۱۴	۸	۸	۸
دیپلم	۷۵	۴۲/۶	۴۲/۶	۵۰/۶
کارشناس	۶۴	۳۶/۴	۳۶/۴	۸۶/۹
کارشناس ارشد	۲۰	۱۱/۳	۱۱/۳	۹۸/۳
دکتری	۳	۱/۷	۱/۷	۱۰۰
جمع	۱۷۶	۱۰۰	۱۰۰	

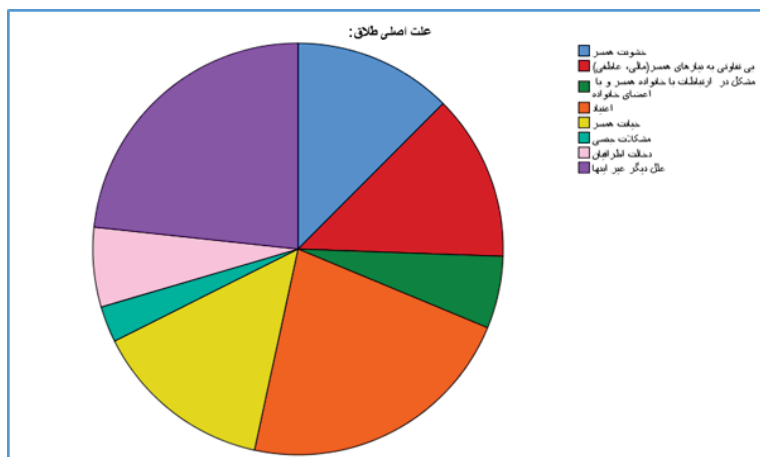


جدول ۶: جنسیت فرزند در خانواده‌های شرکت کننده در برنامه‌های آموزشی

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	فراوانی تجمعی
دختر	۸۴	۴۷/۷	۴۷/۷	۴۷/۷
پسر	۹۲	۵۲/۳	۵۲/۳	۱۰۰
جمع	۱۷۶	۱۰۰	۱۰۰	

جدول ۷: علت اصلی طلاق در خانواده‌های شرکت کننده در برنامه‌های آموزشی

درصد تجمعی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	علت طلاق
۱۲/۵	۱۲/۵	۱۲/۵	۲۲	خشونت همسر
۲۵/۶	۱۳/۱	۱۳/۱	۲۳	بی تفاوتی به نیازهای همسر (مالی، عاطفی)
۳۱/۳	۵/۷	۵/۷	۱۰	مشکل ارتباط با خانواده خود و همسر
۵۳/۴	۲۲/۲	۲۲/۲	۳۹	اعتیاد
۶۷/۶	۱۴/۲	۱۴/۲	۲۵	خیانت همسر
۷۰/۵	۲/۸	۲/۸	۵	مشکلات جنسی
۷۶/۷	۶/۳	۶/۳	۱۱	دخالت اطرافیان
۱۰۰	۲۳/۳	۲۳/۳	۴۱	علل دیگر غیر اینها
	۱۰۰	۱۰۰	۱۷۶	جمع

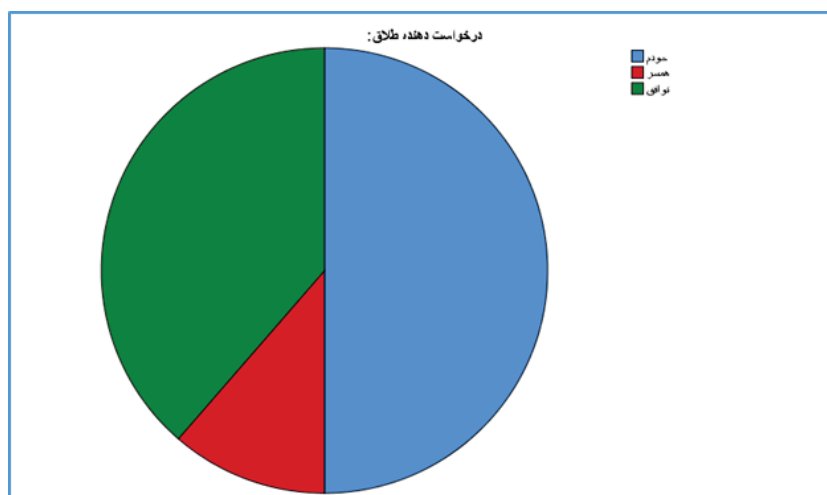


جدول ۸: تعداد فرزندان در خانواده‌های شرکت کننده در برنامه‌های آموزشی

درصد تجمعی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	تعداد فرزند
۵۵/۷	۵۵/۷	۵۵/۷	۹۸	تک فرزند
۹۶/۶	۴۰/۹	۴۰/۹	۷۲	دو فرزند
۱۰۰	۳/۴	۳/۴	۶	سه فرزند و بیشتر
	۱۰۰	۱۰۰	۱۷۶	جمع

جدول ۹: درخواست دهنده طلاق

		فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
متغیر	خودم	۸۸	۵۰	۵۰	۵۰
	همسر	۲۰	۱۱/۴	۱۱/۴	۶۱/۴
	توافق	۶۸	۳۸/۶	۳۸/۶	۱۰۰
	کلی	۱۷۶	۱۰۰	۱۰۰	



۲-۱۰ برخی یافته‌های استنباطی طرح در فاز پیش‌آزمون:

جدول ۱۰- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون و اتا نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. سن شرکت کنندگان	۳۹/۱	۷/۷	۰/۶۹	۰/۲۳	۰/۷۱	-۰/۰۶	۰/۱۲	۰/۱۶	۰/۲۱	۰/۲۳**
۲. مدت تأهل	۱۲/۶	۵/۶		۰/۴۵	۰/۱۱	-۰/۰۷	۰/۱۵	۰/۱۴	۰/۱۹	-۰/۳۴**
۳. مدت طلاق	۵/۷	۵/۴			۰/۶۹	-۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۱۳	۰/۱۷	-۰/۱۹**
۴. جنسیت فرزند (ضریب اتا)	۸/۴	۳/۹				-۰/۰۴	۰/۰۶	۰/۱۳	۰/۱۶	۰/۳۹**
۵. جنسیت شرکت کنندگان (ضریب اتا)								۰/۱۱	۰/۳۴	۰/۱۰**
۶. تاب‌آوری	۶۱/۶۵	۵/۲						۰/۰۸	۰/۶۲	۰/۴۵**
۷. بهزیستی روانشناختی	۷۸/۱	۱۴/۵							۰/۷۶	۰/۵۶**
۸. جو عاطفی خانواده پدری	۳۳/۵	۱۵/۵								۰/۴۱**
۹. سازگاری پس از طلاق	۷۱/۶	۱۱/۳								

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد سن شرکت کنندگان ($r=0/23$, $p<0/05$)، جنسیت فرزند ($r=0/39$, $p<0/05$)، جنسیت شرکت کنندگان ($r=0/10$, $p<0/05$)، تاب‌آوری ($r=0/45$, $p<0/05$)، بهزیستی روانشناختی ($r=0/56$ ، $p<0/05$)، جو عاطفی خانواده پدری ($r=0/41$, $p<0/05$)، دارای همبستگی مثبت و معناداری با سازگاری پس از طلاق بودند. بدین معنا که هرچه سن شرکت کنندگان بیشتر بوده، جنسیت فرزند دختر، زن بودن، تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی بیشتر و جو عاطفی خانواده پدری بهتر با سازگاری پس از طلاق بیشتر همراه است. اما مدت طلاق ($r=-0/19$, $p<0/05$)، و سال‌های زندگی مشترک ($r=-0/34$, $p<0/05$)، رابطه معکوسی با سازگاری پس از طلاق دارند بدین معنا که هرچه سال‌های زندگی زناشویی بیشتر باشد میزان سازگاری پس از طلاق کمتر است و هر چه مدت کمتری از طلاق گذشته باشد نیز، میزان سازگاری کمتر و برعکس هرچی زمان طلاق بیشتری گذشته باشد میزان سازگاری بیشتر بوده است.

جدول ۱۱- نتایج تحلیل رگرسیون سازگاری پس از طلاق

متغیر پیش بین	R	R ²	F	Sig	B	B.S.E	β	P
	۰/۳۴	۱۲	۲/۷۵	۰/۰۲				
مقدار ثابت					۴۵/۶۷	۳/۵۵		۰/۰۰۱
۱. سن شرکت کنندگان					۱۷	۰/۰۶	۱۴	۰/۰۰۱
۲. مدت تأهل					۷۲	۱۱	۲۶	۰/۰۲
۳. مدت طلاق					-۰/۰۹	۱۰	-۱۲	۰/۰۲
۴. جنسیت فرزند					-۳۵	۱۹	-۱۲	۰/۰۳
۵. جنسیت شرکت کنندگان					-۴۲	۱۴	-۱۶	۰/۰۰۳
۶. تاب آوری					۱۴	۰/۳۲	۱۹	۰/۰۰۰
۷. جو عاطفی خانواده پدری					۷۶	۰/۴۷	۱۷	۰/۰۰۱
۸. بهزیستی روانشناختی					۹۰	۳۲	۳۷	۰/۰۰۶

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که ۱۲ درصد از سازگاری پس از طلاق شرکت کنندگان به وسیله‌ی مجموعه متغیرهای وابسته پیش‌بینی می‌شود. با استفاده از روش **Enter** مدل پیش‌بینی متغیر ملاک (سازگاری پس از طلاق) بر اساس متغیرهای پیش بین معنی دار به دست آمد $[0.08] =$ آرتنظیم شده؛ $p < 0.5$ و $F(8, 167)$ و این مدل ۸ درصد واریانس را توجیه می‌کند. بر اساس این نتایج می‌توان گفت که ضرایب پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای

(۱) سن شرکت کنندگان ($\beta = 0.14$ ، $p < 0.5$)

(۲) مدت تأهل ($\beta = 0.26$ ، $p < 0.5$)

(۳) مدت طلاق ($\beta = -0.12$ ، $p < 0.5$)

(۴) جنسیت فرزند ($\beta = -0.12$ ، $p < 0.5$)

(۵) جنسیت شرکت کنندگان ($\beta = -0.16$ ، $p < 0.5$)

(۶) تاب آوری ($\beta = 0.19$ ، $p < 0.5$)

(۷) جو عاطفی خانواده ($\beta = 0.17$ ، $p < 0.5$)

(۸) بهزیستی روانشناختی ($\beta = 0.37$ ، $p < 0.5$)

برای پیش‌بینی میزان سازگاری زناشویی معنی دار هستند.

جدول ۱۲- آمار توصیفی نمرات سازگاری پس از طلاق، بهزیستی روانشناختی، تاب آوری، حمایت اجتماعی ادراک شده در دو جنس

جنس	انحراف معیار خطا	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
زن	۱/۵۹	۸/۶	۶۸/۶	۲۹	سازگاری پس از طلاق
مرد	۰/۹۴	۱۱/۵	۷۸/۱	۱۴۷	
زن	۲/۸۲	۱۵/۲	۷۰/۵	۲۹	بهزیستی روانشناختی
مرد	۱/۱۹	۱۱/۴۶	۷۷/۹	۱۴۷	
زن	۳/۴۵	۱۴/۵	۶۴/۶	۲۹	تاب آوری
مرد	۱/۴۶	۱۶/۱	۶۰/۴	۱۴۷	
زن	۲/۵۹	۱۳/۹۷	۵۳/۹	۲۹	حمایت اجتماعی ادراک شده
مرد	۱/۳۶	۱۶/۵	۶۲/۲	۱۴۷	

جدول ۱۳- نتایج تی تست مستقل برای مقایسه دو جنس

Fبرابری واریانس‌ها	Sig	T	درجات آزادی	P	
۰/۶	۰/۱	۴/۱۴	۱۷۴	۰/۰۱	سازگاری پس از طلاق
۰/۲	۰/۲	۵/۵	۱۷۴	۰/۰۱	بهزیستی روانشناختی
۰/۱	۰/۱۵	۰/۹	۱۷۴	۰/۴	تاب آوری
۰/۹۸	۰/۰۸	۷/۶	۱۷۴	۰/۰۱	حمایت اجتماعی ادراک شده

بر اساس نتایج آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد در دو جنس مرد و زن، مشاهده می‌گردد که در زنان میزان سازگاری پس از طلاق، حمایت اجتماعی ادراک شده، کمتر از مردان است و نتایج تی تست نشان می‌دهد که این تفاوت معنادار است. اما زنان در میزان تاب آوری نمرات بیشتری دارند که تفاوت میانگین تاب آوری بین زنان و مردان در تی تست مستقل معنادار نشده است.

جدول ۱۴- نتایج آمار توصیفی مشکلات رفتاری و نگرش به طلاق در دو گروه فرزندان دختر و پسر

جنس	انحراف معیار خطا	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
دختر	۱/۳	۹/۶	۱۳/۶	۸۴	مشکلات رفتاری
پسر	۱/۱۳	۱۰/۵	۲۱/۱	۹۲	
دختر	۰/۴	۳/۲	۱۸/۵	۸۴	نگرش به طلاق
پسر	۰/۴۵	۴/۳	۱۸/۹	۹۲	

جدول ۱۵- نتایج تی تست مستقل برای مقایسه دو جنس فرزندان

Fبرابری واریانس‌ها	Sig	T	درجات آزادی	P	
۴/۶	۰/۴	۲/۳	۱۷۴	۰/۰۰۱	مشکلات رفتاری
۳/۲	۰/۶۸	۰/۲	۱۷۴	۰/۹	نگرش به طلاق

بر اساس نتایج بدست آمده مشاهده می‌گردد که مشکلات رفتاری (مانند پرخاشگری و مشکلات قانونی) در پسران بیشتر از دختران است که این تفاوت بر اساس نتایج تی تست مستقل در دو گروه معنادار است. اما نگرش منفی به طلاق در دختر و پسر تفاوت معناداری با هم نداشتند و تقریباً به یک میزان مساوی نسبت به طلاق والدین دیدگاه منفی داشتند.

جدول ۱۶- نتایج تحلیل واریانس یک راه سازگاری پس از طلاق، بین حالات مختلف درخواست طلاق

میانگین	انحراف استاندارد	مجموع مجذورات	درجات آزادی	F	معناداری	(ارائه دهنده درخواست طلاق) N	
۷۲/۹۴	۹/۶	بین گروهی: ۵۶۷/۱ درون گروهی: ۲۱۱۲/۱	بین گروهی: ۲ درون گروهی: ۱۷۳	۲/۳۲	۰/۱	۸۸	خودم
۶۷/۱	۱۱/۴					۲۰	همسر
۷۱/۱	۱۲/۵					۶۸	توافق

بر اساس نتایج جدول ۱۶ نشان داده می‌شود که در سه حالت متفاوت که درخواست طلاق صورت گرفته باشد، در میزان سازگاری پس از طلاق تفاوت معناداری وجود ندارد

جدول ۱۷- تحلیل واریانس یک راهه بهزیستی روانشناختی بین حالات مختلف درخواست دهنده طلاق

معناداری	F	درجات آزادی	مجموع مجزورات	انحراف استاندارد	میانگین	(ارائه دهنده درخواست طلاق) N	
۰/۳۴	۱/۰۵	بین گروهی: ۲ درون گروهی: ۱۷۳	بین گروهی: ۴۴۸/۴ درون گروهی: ۳۶۶۵۲/۱	۱۵/۶	۷۷/۴	۸۸	خودم
				۱۴/۴	۸۲/۱	۲۰	همسر
				۱۳/۵	۷۷/۹	۶۸	توافق

بر اساس نتایج جدول ۱۷ نشان داده می‌شود که در سه حالت متفاوت که درخواست طلاق صورت گرفته باشد، در میزان بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۱۸- نتایج تحلیل واریانس یک راهه سازگاری پس از طلاق در سطح تعداد داشتن فرزند

معناداری	F	درجات آزادی	مجموع مجزورات	انحراف استاندارد	میانگین	(ارائه دهنده درخواست طلاق) N	
۰/۴	۰/۸	بین گروهی: ۲ درون گروهی: ۱۷۳	بین گروهی: ۲۰۰/۶ درون گروهی: ۲۱۴۹۵/۴	۱۰/۹	۷۲/۹۴	۹۸	تک فرزند
				۱۰/۶	۷۰/۱	۷۲	دو فرزند
				۱۹/۴	۷۲/۱	۶	سه فرزند

بر اساس نتایج جدول فوق مشاهده می‌گردد که داشتن تعداد فرزندان در سازگاری پس از طلاق والد، تاثیر معناداری ندارد بدین معنا که بین سه گروه داشتن یک فرزند یا دو فرزند و یا سه فرزند از نظر میزان سازگاری پس از طلاق تفاوت مشاهده نگردید.

جدول ۱۹- نتایج تحلیل واریانس یک راه بهزیستی روانشناختی در سطح تعداد داشتن فرزند

معناداری	F	درجات آزادی	مجموع مجذورات	انحراف استاندارد	میانگین	(ارائه دهنده درخواست طلاق) N	
۰/۱	۲/۱۴	بین گروهی: ۲ درون گروهی: ۱۷۳	بین گروهی: ۸۹۸/۶ درون گروهی: ۳۶۲۰۲/۴	۱۴/۹	۷۷/۵	۹۸	تک فرزند
				۱۱/۶	۷۹/۱	۷۲	دو فرزند
				۱۴/۴	۶۸/۱	۶	سه فرزند

بر اساس نتایج جدول ۱۹ مشاهده می‌گردد که والدین با سه فرزند نزدیک به ۱۰ نمره پایین‌تر از والد با دو و یک فرزند، بهزیستی روانشناختی دارند اما این تفاوت در این سه گروه از نظر آماری معنادار نبود.

۲-۱۱ درس آموخته‌ها و پشتیبانی‌های روانی-اجتماعی در طول دوره‌ی آموزش خانواده:

در دوره‌ی آموزش خانواده‌ها توسط مربیان اطلاعات مفیدی برای توسعه‌ی طرح بدست آمد و علاوه بر آن برخی مداخلات روانی-اجتماعی فراتر از آموزش در همین زمان نیز انجام شد. در ادامه به این موارد اشاره می‌شود:

دغدغه‌ی خانواده‌ها

عمده دغدغه‌ی خانواده‌ها علاوه بر آموزش حضوری، حضور والد دیگر در جلسات آموزشی و دسترسی آن‌ها به محتواهای آموزشی بود. اغلب والدین شرکت‌کننده با مفید و واقعی دانستن موضوعات و پیشنهادات طرح شده، مصادیق فراوانی را در زندگی خود بازشناسی می‌کردند. این دغدغه‌ی خانواده‌ها با چند پیشنهاد پاسخ داده می‌شد:

- ♦ ارائه محتواها به صورت مستقیم و یا با واسطه‌ی افراد مورد اعتماد طرفین به همسر سابق
- ♦ ارتقاء مهارت گفتگوی والد متقاضی برای طرح موضوع نزد همسر سابق در جریان ملاقات‌های احتمالی
- ♦ مراجعه به مشاور متخصص جهت طرح موضوع
- ♦ ارائه شماره تیم پشتیبانی طرح به همسر سابق

پیشنهادهای خانوادها

خانواده‌ها پیشنهادهای را در طی این جلسات مطرح نموده که برخی از آن‌ها در فاز تحولی و توسعه‌ی طرح می‌تواند بسیار مثمرتر باشد:

بسیاری از خانواده‌ها معتقد بودند اگر این آموزش‌ها را از قبل و در همان ابتدای طلاق و یا حتی در جریان اقدام برای طلاق دریافت می‌کردند می‌توانست مانع از بروز تنش‌های فراوان برای خود و فرزندانشان شود و به کیفیت زندگی همه‌ی اعضای درگیر پیامدهای طلاق کمک فراوانی کند. آن‌ها پیشنهاد می‌کردند که تمهیداتی برای برگزاری این آموزش‌ها در همان اوان دوره طلاق در نظر گرفته شود. لازم به توضیح است در این خصوص برخی پیشنهادات در صفحات بعد ارائه شده است.	آموزش خانواده‌ها در اوایل طلاق
یکی دیگر از درخواست‌ها و پیشنهادات خانواده‌ها، آموزش فرزندان به موازات آموزش والدین بود. آن‌ها علاقمند بودند که فرزندانشان هم بتوانند از مداخلات و آموزش‌های روانشناختی، عاطفی و هیجانی برخوردار شوند.	آموزش کودکان

پشتیبانی‌های روانی اجتماعی انجام شده

در این دوره علاوه بر ارائه آموزش به خانواده‌ها برخی مداخلات دیگر در دستور کار قرار گرفت که برخی از آن‌ها به شرح زیر است:

ارائه مشاوره‌ی حقوقی به خانواده‌ها:

تعدادی از خانواده‌ها در خصوص حضانت فرزند، حق ملاقات با فرزند، راه‌ها قانونی مقابله با اهمال و بی‌توجهی والد دیگر با فرزند، پیگیری پرداخت نفقه فرزند و ... سوالاتی داشتند. در این دوره تیم پشتیبان دوره به این سوالات خانواده‌ها پاسخ داده و آن‌ها را برای پیگیری‌های حقوقی خود راهنمایی نمود. مشخصاً خانم وحیده نظری مددکار اجتماعی و صاحب امتیاز مرکز مهر خانواده و دکتر اسلامیان به عنوان مولف دستورالعمل مراکز مهر خانواده و دکترای مددکار اجتماعی خانواده‌ها را در این خصوص حمایت می‌کردند.

ارائه مشاوره اختلالات رفتاری کودکان:

بسیاری از خانواده‌ها در خصوص اختلالات رفتاری فرزندانشان نظیر بیش‌فعالی، انزوا و گوشه‌گیری، پرخاشگری و ... سوالاتی را مطرح می‌کردند. مربیان دوره سوالات را در اختیار تیم اجرایی قرار داده و توصیه‌هایی را به خانواده‌ها بازخورد میدادند. در کنار این توصیه‌ها برای مواردی که شدت اختلال جدی بود مراجعه به مراکز کاردرمانی و روانشناختی پیشنهادها گردید. خانم دلنیا شریفی، کارشناس ارشد کاردرمانی و متخصص اختلالات رفتاری و آقای یوسف اسمری، دکترای روانشناسی بالینی پیش‌تیبانی این بخش را عهده داشتند.

مشاوره‌ی تخصصی مشکلات عاطفی به والدین:

روانشناسان پشتیبان طرح در این بخش به سوالات مربیان پاسخ میدادند. منظور راهنمایی‌هایی است که مداخلات تخصصی‌تری را نیاز داشتند. خانواده‌ها با سوگ طلاق، مشکلات خلقی نظیر افسردگی و ... دست به گریبان هستند و نیازمند مداخلات بیشتری نسبت به دریافت آموزش هستند. آقای شاهین احمدیان و دکتر اسمری در این حوزه از مربیان حمایت میکردند.

معرفی منابع اجتماعی به خانواده‌ها:

از جمله اقداماتی که در دستور کار مربیان بود معرفی منابع اجتماعی به خانواده‌ها بود که در دوره‌ی طلاق و والدگری پس از آن می‌تواند خدمات تخصصی را در اختیارشان قرار دهند. تعدادی از این منابع اجتماعی عبارتند از:

- ♦ خط مشاوره تلفنی رایگان سازمان بهزیستی با شماره ۱۴۸۰
- ♦ خط مشاوره تلفنی رایگان انجمن احیاء ارزشها با شماره ۰۲۱-۶۶۹۰۱۰۱۰
- ♦ خط تلفن مشاوره رایگان «صدای یارا» زیر انجمن حمایت از حقوق کودکان با شماره ۴۲۱۵۲-۰۲۱
- ♦ معرفی خدمات مراکز مهر خانواده زیر نظر قوه قضائیه در تسهیل و تضمین حقوق کودکان و خانواده‌ها پس از طلاق
- ♦ معرفی خدمات و فرایند مراجعه به دفتر توانمندسازی خانواده و زنان سازمان بهزیستی به منظور حمایت و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار (زنان مطلقه شامل این مهم می‌شود).
- ♦ معرفی خدمات و فرایند مراجعه به ستاد توانمندسازی زنان شهرداری تهران به منظور توانمندسازی زنان سرپرست خانوار (زنان مطلقه شامل این مهم می‌شود).

۳. فعالیت‌های در دست اقدام برای فاز تحولی طرح

پس از تهیه محتواها، طراحی بروشورها و تالیف کتاب و تربیت مربیان والدگری مشارکتی، اداره کل سلامت شهرداری تهران در نظر دارد برای توسعه ادبیات والدگری مشارکتی پس از طلاق و ارائه خدمات هر چه بیشتر به شهروندان تهرانی اقدامات ذیل را انجام دهد؛

۳-۱ توزیع ۴۰ هزار بروشور در مراکز خدمت‌دهنده به افراد در آستانه طلاق / مطلقه

اداره کل سلامت شهرداری تهران در نظر دارد ۴۰ هزار بروشور را در حد وسیع بین برخی مراکز و نهادهای خدمت‌دهنده که متقاضیان طلاق و افراد مطلقه بدان مراجعه دارند، توزیع کند. برخی از این مراکز عبارتند از:

- ♦ مراکز مهر خانواده در سطح شهر تهران
- ♦ واحد مشاوره‌ی دادگاههای خانواده در سطح شهر تهران
- ♦ کلینیکهای مددکاری اجتماعی در سطح شهر تهران
- ♦ مراکز فعال مثبت زندگی سازمان بهزیستی در سطح شهر تهران
- ♦ انجمن مددکاری اجتماعی ایران
- ♦ انجمن روانشناسی ایران
- ♦ کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره)
- ♦ دفتر توانمندسازی خانواده و زنان سازمان بهزیستی
- ♦ اداره کل امور بانوان شهرداری تهران
- ♦ معاونت توانمندسازی زنان در اداره کل امور بانوان
- ♦ سازمانهای مردم نهاد فعال در حوزه زنان
- ♦ کلینیکهای روانشناسی و مشاوره

۲-۳ همکاری با مراکز مهر خانواده برای ارائه آموزش والدگری مشارکتی به خانواده‌های طلاق

یکی از مهمترین کانونهای دسترسی به خانواده‌های طلاق دارای فرزند، مراکز ملاقات فرزندان پس از طلاق یا همان مراکز مهر خانواده است. نکته مهم در خصوص این مراکز ضرورت آموزش مراجعین این مراکز است که به دلیل سطح بالای ناسازگاری زوجین پس از طلاق، از طرف دادگاه به این مراکز ارجاع داده می‌شوند. همان گونه که در مرحله آزمایشی آموزش خانواده‌ها نیز ملاحظه شد این خانواده‌ها استقبال خوبی از برنامه آموزشی داشتند. لذا ارتباط مستمر خانه‌های سلامت بالاخص در محلات پایلوت طرح با این مراکز مورد تاکید است.

۳-۳ برگزاری دوره‌های والدگری مشارکتی در سرای محله‌های شهرداری تهران

از جمله اقداماتی که می‌تواند تاثیر مثبتی در توسعه فرهنگ والدگری مشارکتی داشته باشد بدون شک دسترسی همه شهروندان به این آموزش هاست. در این راستا اداره کل سلامت شهرداری تهران در نظر دارد پس از همه‌گیری کرونا از ظرفیت سراهای محله و ادارات سلامت مناطق برای آموزش خانواده‌های طلاق بهره ببرد.

۴- ارائه پیشنهاد برای بهبود اجرای برنامه‌های آتی

فلسفه اجرای پایلوت هر طرحی بدون شک ارزیابی میزان اقبال و موفقیت طرح و ارزیابی ضرورت تداوم یا توقف طرح از سوئی و تمهید اصلاحات برای اجرای هر چه بهتر آن است. طرح والدگری مشارکتی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و اجرای پایلوت فرصت ارزیابی طرح را در اختیار قرار داد. تجربه آموزش مربیان و به تبع آن آموزش خانواده‌ها امکان مطرح کردن برخی پیشنهادهای اصلاحات را فراهم آورده است که در ادامه شرح داده می‌شود:

۴-۱ توسعه و تنوع بخشی به شیوه‌های شناسایی خانواده‌های طلاق دارای فرزند

خوشبختانه آموزش والدگری مشارکتی با استقبال خوبی در دوره پایلوت مواجه شده و امیدها را برای ادامه این فرآیند افزایش داده است. در این راستا یکی از مهمترین اقدامات، تمهیداتی است که به پشتوانه آن والدین مطلقه به این آموزش‌ها دسترسی داشته باشند. در این راستا چند پیشنهاد کاربردی که حاصل نظر مربیان و بررسی ظرفیت‌های موجود است ارائه می‌گردد:

- ♦ انعقاد تفاهم‌نامه رسمی همکاری با مراکز مهر خانواده به منظور معرفی مراجعان خود به نزدیک‌ترین خانه سلامت در هر منطقه برای شرکت در دوره آموزش والدگری مشارکتی
- ♦ انعقاد تفاهم‌نامه رسمی همکاری با اداره کل امور بانوان شهرداری تهران برای معرفی و شرکت زنان مطلقه و سرپرست خانوار دارای فرزند در دوره والدگری مشارکتی
- ♦ انعقاد تفاهم‌نامه رسمی همکاری با دفتر توانمندسازی خانواده و زنان سرپرست خانوار سازمان بهزیستی استان تهران به منظور معرفی زنان سرپرست خانوار دارای فرزند تحت پوشش خود برای شرکت در دوره آموزش والدگری مشارکتی
- ♦ انعقاد تفاهم‌نامه رسمی همکاری با کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) استان تهران به منظور معرفی زنان مطلقه و سرپرست خانوار دارای فرزند تحت پوشش خود برای شرکت در دوره آموزش والدگری مشارکتی
- ♦ معرفی طرح از طریق بیلبورد و بنرهای شهری در سطح شهر تهران
- ♦ فعالیت برای تبلیغات محیطی در سطح محله‌های شهر تهران با تمرکز بر سرای محله و ادارات سلامت مناطق

- ♦ معرفی دوره در سایت اداره کل سلامت شهرداری تهران و سایت‌های مرتبط با آن و ایجاد آیکون مختص به این دوره با قرار دادن لینک ثبت‌نام در آن
- ♦ معرفی و یادآوری دوره از طریق صفحه اینستاگرام اداره کل سلامت شهرداری تهران

۴-۲- آموزش حضوری

برگزاری دوره پایلوت به دلیل شیوع ویروس کرونا، علی‌رغم تعویق چند ماهه به صورت آنلاین برگزار شد. بسترهای آنلاین گرچه فرصت بسیار خوبی برای آموزش در اختیار گذاشته است با این حال کیفیت برقراری ارتباط و اظهارنظر در آن به مراتب از آموزش حضوری پایین‌تر است. پیشنهاد می‌شود آموزش‌های حضوری در سرای محله‌ها و مراکز مهر خانواده - برای مراجعان این مراکز- برگزار شود.

۴-۳ آموزش فرزندان

آموزش فرزندان طلاق بسیار حائز اهمیت است و مجریان طرح سابقه آموزش کودکان را در موضوعاتی نظیر شناخت احساسات، مقابله با اضطراب و... داشته و نتایج بسیار ارزشمندی نیز به دست آورده‌اند، با این حال آموزش کودکان حتماً می‌بایست حضوری باشد که امکان آن در این دوره نبود. لذا در صورت تداوم طرح و از سرگیری آموزش‌های حضوری، می‌بایست حداقل دو جلسه آموزشی نیز برای کودکان در نظر گرفته شود.

۴-۴ آموزش موضوع‌های مرتبط با فرزندپروری

آموزش فرزندپروری در والدین مطلقه همانند سایر والدین بسیار متقاضی داشته و دغدغه بسیاری از خانواده‌هاست. گرچه یک جلسه از آموزش این دوره به موضوع فرزندپروری با سرفصل‌های شیوه اصولی تشویق، تنبیه و روش صحیح دستور دادن به کودکان اختصاص یافت و برخی موضوعات دیگر همانند شناخت احساسات و فرآیند سوگ در کودکان به نحوی دید والدین را به موضوع فرزندپروری توسعه داد، با این حال برگزاری کارگاه آموزش فرزندپروری می‌تواند مکمل خوبی برای این دوره باشد. حتی توصیه می‌شود این کارگاه به عنوان پیش‌نیاز دوره والدگری مشارکتی در نظر گرفته شود.

۴-۵ طراحی اپلیکیشن

با توجه به گستره شیوع طلاق در کشور از سوئی و ضرورت دریافت آموزشهای مربوط به والدگری طلاق از سوی دیگر و نیز عمومیت دسترسی شهروندان به دستگاههای تلفن همراه هوشمند، اپلیکیشنی مختص آموزش والدگری مشارکتی طراحی و در دسترس شهروندان قرار گیرد. این اپلیکیشن می‌تواند حاوی اطلاعات نوشتاری، تصاویر و ویدئوهای مختلف و تمرین‌هایی باشد که طی مدت زمان معینی مثلاً شش ماه توسط والدین دنبال شود. در این اپلیکیشن می‌توان دسترسی هر دو والد را تعریف کرد و برنامه والدگری مشارکتی را که در کتاب والدگری مشارکتی آمده بارگذاری کرد تا توسط هر دو والد به صورت مشارکتی و در فضایی به دور از تنش و حتی گفتگوی مستقیم تکمیل گردد.

۴-۶ تمهید و پشتیبانی خدمات روانی، اجتماعی و حقوقی

والدین سوالات زیادی در خصوص مسائل فردی والدین مطلقه، مشکلات رفتاری، عاطفی و روانشناختی کودکان و نیز مباحث حقوقی در طول دوره مطرح می‌کنند که لازم است به آنها پاسخ داده شود. تمهید تیم پشتیبان آنلاین یا تلفنی برای دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص موضوعات مطرح شده می‌تواند خدمات وسیع‌تر و کیفی را در اختیار والدین در آستانه طلاق / مطلقه قرار دهد.

خانواده‌ها برای پیگیری مطالبات خود اعم از برقراری حق ملاقات، حق حضانت، پیگیری پوشش در سازمان بهزیستی یا کمیته امداد و... می‌بایست از خدمات مددکاری اجتماعی بهره‌مند شوند. در این راستا پیشنهاد می‌شود از روشهای زیر به این مطالبه پاسخ داده شود:

♦ رایزنی با انجمن مددکاران اجتماعی ایران و کانون کلینیک‌های مددکاری اجتماعی به منظور هم‌افزایی در ارائه خدمات به گروه هدف

♦ تفاهم و طراحی ماتریس همکاری مشترک با سازمان بهزیستی و مراکز مهرخانواده برای ارائه خدمات به جامعه هدف با استفاده از ظرفیت خانه‌های سلامت

۴-۷. تدوین آموزشهای تخصصی

با توجه به گستردگی موضوع و اینکه ارائه آموزشهای تخصصی به خانواده‌ها در مدت ۵ جلسه دشوار است، توصیه می‌شود آموزشهای تکمیلی برای خانواده‌های علاقمند در نظر گرفته شود. (کتاب تهیه‌شده با عنوان والدگری مشارکتی پس از طلاق می‌تواند بخشی از این نیاز را پوشش دهد). در صورتی که روزهای مشخصی از هفته یا ماه در سرای محله برای آموزش خانواده‌های طلاق در نظر گرفته شود، می‌توان علاوه بر مربیان آموزش‌دیده در این دوره‌ها، از متخصصان دیگری در موضوعات مختلف دعوت به عمل آورد. خانواده‌ها می‌توانند به صورت اشتراکی هزینه‌های این دوره‌ها را پرداخت کنند.

۴-۸. امکان آموزش بستگان

طلاق گرچه در ظاهر یک انتخاب دو نفره است اما همچنان که فرزندان تحت تاثیر این تصمیم قرار می‌گیرند، خانواده و بستگان زوجین هم در تصمیم طلاق و هم در سازگاری پس از طلاق سهم به سزایی دارند. رفتار بستگان به ویژه با فرزند طلاق از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت روانی فرزندان طلاق است تا جایی که بسیاری از بدرفتاری‌ها و اشتباه‌ها در فرزندپروری پس از طلاق، ناشی از دخالت‌ها و باورهای اشتباه خانواده و بستگان زوجین است. لذا آموزش بستگان و خانواده افراد مطلقه می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد. علاوه بر این والدین مطلقه باید بتوانند افراد میانجی‌گر که بیشترین همراهی و هماهنگی را بین والدین مطلقه در مسائل مربوط به فرزندشان دارند، برای دریافت آموزش به منظور انتقال آن به طرفین معرفی کنند.

۴-۹. بازآموزی مربیان

از جمله مهمترین اقداماتی که باید انجام شود، برگزاری دوره‌های بازآموزی برای مربیان است. آموزشهای تکمیلی و جدید می‌تواند در اختیار مربیان قرار گیرد. این محتواها می‌تواند کیفیت آموزش‌ها را بالا برده و همچنین دست مربیان را برای برگزاری کارگاه‌هایی با موضوعات جدید باز بگذارد. نظر به ارتباط مربیان با خانواده‌ها و اطلاع از سوالات و نیازهای آموزشی خانواده‌ها، توصیه می‌شود برای انتخاب عناوین دوره‌ها، به مربیان مراجعه و نظرخواهی گردد.

۴-۱۰ ارزیابی مربیان

ارزیابی مربیان از جمله مواردی است که حتماً باید در دستور کار قرار گیرد. لازم به توضیح است این ارزیابی‌ها از طریق آزمون مستقیم از آنها و نیز ثبت امتیاز توسط خانواده‌های هدف آموزش گیرنده می‌تواند انجام گیرد. برای تعیین این امتیازها به ویژه زمانی که در معرض دید عام باشد، امکان انتخاب توسط خانواده‌ها بسیار آسان‌تر خواهد بود. لازم به توضیح است ارزیابی‌ها صرفاً نباید به صورت امتیاز باشد بلکه میتوان فضای ارائه نظرات در محل معرفی مربیان در بخش مربوط به دوره ویژه والدگری مشارکتی بر روی سایت اداره کل سلامت برای دریافت‌کنندگان آموزشها تعریف کرد.

۴-۱۱ معرفی مربیان

در خصوص معرفی مربیان آموزش‌دیده به خانواده‌ها توصیه می‌شود از روشهای زیر استفاده شود:

- ♦ - مربیانی در فهرست نهایی قرار گیرند که شرکت‌کنندگان اولین دوره آموزش او، از شیوه ارائه و برقراری ارتباط و تسلط بر محتوا رضایت داشته باشند.
- ♦ - مربیان از طریق سایت یا سایر بسترهای مجازی معرفی شوند. در این معرفی علاوه بر تحصیلات و سابقه آنها، نمونه‌ای از آموزشهای آنها بارگذاری شود تا خانواده‌ها بتوانند از بین مربیان دست به انتخاب بزنند.
- ♦ - خانواده‌ها بتوانند نظرات خود را نسبت به آموزش مربیان هم از طریق امتیازدهی و هم از طریق نوشتن نظر، ابراز کنند.

۴-۱۲ تهیه و توزیع بسته‌های آموزش والدگری مشارکتی

با توجه به کامل بودن محتواهای آموزشی اعم از بروشورهای والدگری مشارکتی، پوسترهای طراحی شده، پاورپوینت‌های آموزشی و نیز کتاب والدگری مشارکتی، اداره کل سلامت می‌تواند بسته‌هایی را در قالب سی‌دی یا سایر ابزارهای آموزشی آماده کند و از طریق مراکز مهر خانواده و سرای محله‌ها در اختیار گروه هدف قرار دهد.

این محتواها می‌تواند بر روی سایت اداره کل سلامت شهرداری تهران نیز بارگذاری شود تا خانواده‌های متقاضی آموزش بتوانند از آن استفاده کنند. همچنین می‌توان تعدادی تیزر کوتاه تهیه کرد و از طریق صفحه اینستاگرام اداره کل سلامت شهرداری تهران در اختیار خانواده‌ها قرار داد.

۴-۱۳ اصلاح فرآیند همکاری با مربیان

با توجه به احتمال انصراف مربیان در دوره آموزشی و یا برگزاری دوره‌ها و به منظور کاهش هزینه‌های تربیت مربیان، توصیه می‌شود ضمن معرفی کامل دوره به داوطلبان مربیگری، آنها را نسبت به انتظارات اداره کل سلامت توجیه کرده و تفاهم همکاری با آنها امضاء گردد. این فرآیند می‌تواند تعهد مربیان را ارتقاء دهد.

۴-۱۴ روشهای انگیزشی برای مربیان

مربیان برای اینکه بتوانند خود را ارتقاء دهند و به دوره‌های آموزشی متعهد باشند باید دیده شوند. به این ترتیب ضمن تعریف حق الزحمه منصفانه برای مربیان توصیه می‌شود امکانی برای بیان تجربیات آنها در صفحه اینستاگرام اداره کل سلامت و یا رسانه‌های دیگر فراهم گردد.

پیوست ۱: اسامی مدرسان دوره والدگری مشارکتی

ردیف	نام و نام خانوادگی	تحصیلات
۱	کیمیا پیغان	کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
۲	مریم نوریان	کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت
۳	رعنا باقریان	کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
۴	کبری صفری فرد	کارشناس ارشد کودکان استثنایی
۵	حلیمه سادات میرطاهری	کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
۶	خورشید امیریان	کارشناس ارشد علوم تربیتی
۷	شهرزاد فاتح خانشیر	کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
۸	محدثه سلطان تبار	دکتری مشاوره و راهنمایی
۹	حسن عمرانی	کارشناس ارشد مشاوره و خانواده
۱۰	شیرین ترکش دوز	دکتری روانشناسی عمومی
۱۱	محبوبه یخچالی	کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
۱۲	ژیلا رحیم نژاد	کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
۱۳	وحیده نظری	کارشناس مددکاری اجتماعی
۱۴	فاطمه مطیعی	کارشناس مددکاری اجتماعی
۱۵	زهرا جلالیان گبلو	کارشناس مددکاری اجتماعی
۱۶	زینب ملکی	کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
۱۷	نگین خرم‌دل	کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی
۱۸	محمد گراوندنیا	دکتری روانشناسی تربیتی و مشاوره