



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

جرعة معرفية:

الطلاق والتربية المشتركة للأطفال

إعداد: موزة السويدي

إدارة المعرفة

المقدمة :

الطلاق واقع صعب على الجميع، خصوصًا عندما يكون هناك أطفال. رغم الألم والخسارة، يمكن للوالدين بعد الانفصال أن يخلقوا بيئة صحية ومستقرة للأطفال من خلال تربية مشتركة قائمة على الاحترام والتعاون. إليك 14 نصيحة عملية تساعدك على إدارة العلاقة بعد الطلاق بطريقة إيجابية:

1. تجاوز الحزن والغضب

الانفصال يترك شعورًا بالخسارة والألم، وهذا طبيعي. ابدأ بتحرير نفسك من الحزن والغضب، وابحث عن علاقات داعمة أو مختصين أسريين لمساعدتك على الشفاء تدريجيًا.

2. تأكد من بذل وسعك

تأكد أنك حاولت بصدق إنجاح العلاقة، وصبرت وسعيت لإصلاح الأمور. عندما تصبح الخسائر أكبر من المنافع، يصبح الانفصال خطوة صحية لتجنب مزيد من الضرر.

3. وضع حدود واضحة

عبر تعهدات الطلاق، حدد بوضوح ما يُسمح به وما يُمنع، واحرص على الاحترام المتبادل لتقليل المشاحنات وحماية الأطفال من النزاعات.

4. إعادة تعريف العلاقة

الشريك بعد الطلاق ليس عدوك، بل هو متعاونك في مهمة تربية الأطفال. ركّز على التعاون والالتزام بالعهود والوعود، وتحسين مهارات الاتصال، والاعتراف بالأخطاء دون مبالغة.

5. استثمار الطاقة في الذات

انخرط في أنشطة جديدة ومفيدة، وكون صداقات تدعم حياتك وحياة أطفالك، فهذا يساعد على تجاوز المشاعر السلبية وإعادة اكتشاف الحياة بنظرة جديدة.

6. التحدث بالحقائق مع الأطفال

أخبر أطفالك بالانفصال بطريقة صادقة وهادئة، وامنحهم مساحة للتعبير عن مشاعرهم. طمئنهم أن حياتهم مع كلا الوالدين ستستمر وأن الانفصال لا يعني انقطاع العلاقة.

7. التركيز على مصلحة الطفل

ضع احتياجات طفلك فوق أي اعتبارات شخصية، واعتبر العلاقة مع الشريك بعد الطلاق شراكة للتربية المشتركة.

8. التحكم بالمشاعر

تحكم بغضبك وحقدك، وتعلم التسامح والمغفرة. هذا لا يعني تجاهل مشاعرك، لكنه يمنحك حرية أكبر وراحة نفسية.

9. المنطق يسبق العاطفة

نظم الأمور العملية مثل الزيارات، السكن، والنفقة، وركز على خلق علاقة وديّة فعّالة ومثمرة بعيدًا عن الانفعالات العاطفية.

10. تأمين منزل هادئ للأطفال

البيئة الخالية من الصراعات والمشاجرات أفضل لصحة الطفل النفسية والعاطفية، وقد تكون الانفصال فرصة لتوفير بيت متناغم أكثر من استمرار الزوجين معًا في صراع دائم.

11. كن ودودًا أمام الأطفال

تحدث بإيجابية عن الشريك، وركز على حسناته ومحاسنه، فهذا يعلم طفلك الاحترام ويخفف التوتر النفسي الناتج عن الانفصال.

12. لا تجعل الطفل يختار

تجنب إجبار طفلك على الانحياز لأحد الطرفين. علمه أن مهمته نشر الحب والتعاون بين الوالدين وليس اتخاذ طرف في النزاع.

13. الشفافية والأمان

لا تعلّم طفلك إخفاء الأسرار عن أي والد، وشجعه على الصراحة والوضوح، فهذا يعزز الثقة ويجعله يشعر بالأمان مع كلا الوالدين.

14. أخذ الوقت قبل إقامة علاقات جديدة

تمهّل قبل الانخراط في علاقة جديدة. امنح نفسك الوقت الكافي للشفاء واختيار الشريك القادم بحكمة ووعي¹

¹ <https://tatmeen.sa>