

# المشاركة في تربية الأطفال بعد الانفصال أو الطلاق

قد تكون علاقة التربية المشتركة للأطفال الجيدة صعبة عندما لا تعد هناك علاقة عاطفية مع شريك تربية الأطفال. ومع ذلك، يساعد تعلم التعايش الأطفال على الشعور بالسلامة والأمان. ويعتبر العمل معًا لتربية طفل (أو أطفال) عملية تستغرق وقتًا. وإليك بعض النصائح:

## الحفاظ على التركيز على طفلك.

على الرغم من أن علاقتكما قد تغيرت، إلا أنه لا يزال يتعين عليكما التعايش والتحدث بانتظام كشركاء في تربية الطفل. ويجب السعي إلى إبقاء التركيز على الأطفال واحتياجاتهم.

## ترك النزاعات وراء الظهر.

قد يتسبب الغضب تجاه شريك سابق في الإضرار بعلاقة التربية المشتركة. وينصح بتجربة التخلي عن أي إحباطات قديمة. وينبغي طلب الاستشارة أو أي دعم آخر إذا كان بالإمكان فعل ذلك. وينبغي على المرء اختيار معاركه بعناية. وينبغي الحرص على تجربة التمهّل قبل التفاعل بقوة أو عدم الموافقة على شيء. وسيكون النزاع صعبًا عليك وعلى شريكك في التربية وعلى طفلك.

## الحفاظ على حدود ثابتة.

هناك الكثير من المشكلات (تنظيف المنزل، المنزلية الروتينية) التي لم تعد جزءًا من علاقتك مع شريكك. وعليكما الآن مناقشة القرارات المتعلقة بالأطفال فقط. وقد تكون الواجبات والحدود الجديدة صعبة. لكنها جزء من إنشاء علاقة صحية للمشاركة في التربية.



## دعوا الأطفال يحبون شريك التربية.

ينبغي محاولة عدم قول أي شيء سيء عن الشريك السابق أمام الطفل. ويفهم الأطفال أكثر مما يمكنهم قوله. ويعتبر سماع أشياء سيئة عن الوالد الآخر الذي يحبونه أمرًا مريبًا ومخيفًا.

## الاستعداد لخيبات الأمل.

ماذا ستفعلين إذا لم يحضر شريك التربية زيارة مجدولة؟ جربي ألا تلومي أو تشكين. ويمكنك مناقشة ما حدث مع شريك التربية لاحقًا. وينبغي التركيز على مشاعر الطفل وإبلاغه أن هذا ليس خطأه. يمكن القول، "هذا مخيب للآمال حقًا!" يمكن أيضًا التفكير في تقديم المشورة للطفل إذا كان هذا خيارًا. وتعتبر هذه اللحظات أصعب إذا تخلّى شريك التربية عن طفلك كثيرًا وقد توجد حاجة إلى إجراء محادثات متابعة بشأن كيفية تجنب ذلك في المستقبل.

## البحث عن طرق جيدة للتواصل.

جربي استخدام دفتر ملاحظات يتم تبادله بينكما (أو تطبيق للمذكرات على الإنترنت). ويمكن أن يساعد هذا النهج في الحفاظ على التغذية والروتين والأنشطة المتشابهة بين المنزلين. تحدثي عن الروتين والحدود لمعرفة ما إذا كان يمكنك الموافقة. وضعي في اعتبارك استخدام الأجهزة ذات الشاشات ووقت النوم وأوقات الوجبات. وعندما لا تكون الأمور متسقة، فإن الأطفال بمقدورهم التكيف مع قواعد مختلفة في كل منزل. تحدثي بشكل واضح عن الاختلافات. قولي "هذه القاعدة في منزل والدك وهذه القاعدة هنا."

يصعب تنفيذ كل هذه الاقتراحات إذا كنت تشعرين بالغضب و/أو الحزن حقًا. وقد تطغو عليك مشاعرك وتوترك. ومن الهام بشكل خاص أن تعتني بنفسك جيدًا إذا كان الموقف مع شريك التربية يمثل تحديًا. تحدثي عن الأشياء مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو مستشار. اطلبي من أخصائي HealthySteps إحالة إذا كنت تواجهين صعوبات.

يرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

