ব্রেক-আপ বা ডিভোর্সের পর সহ-অভিভাবকত্ব (কোপ্যারেন্টিং)

HealthySteps®
পেডিয়াট্রিক কেয়ার • সমর্থন • প্যারেন্টিং
জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)-এর একটি প্রোগ্রাম

একটি ভাল সহ-অভিভাবকত্বের সম্পর্ক কঠিন হতে পারে যখন আপনি আপনার সহ-অভিভাবকের সাথে আর রোমান্টিক সম্পর্কের মধ্যে থাকেন না। যাইহোক, সাথে থাকতে শেখা শিশুদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করতে সাহায্য করে। কোনো শিশু (বা শিশুদের) বড় করার জন্য একসাথে কাজ করা একটি সময়সাপেক্ষ প্রক্রিয়া। এখানে কিছু টিপস রাখা হল:

ফোকাসটা আপনাদের সন্তানের উপর রাখুন।

যদিও আপনার সম্পর্ক পরিবর্তিত হয়েছে, তবুও আপনাকে আপনার সহ-অভিভাবকের সাথে নিয়মিত কথা বলতে হবে। আপনার বাচ্চা এবং তাদের চাহিদার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখার ব্যাপারে লক্ষ্য রাখুন।

তাকে বাড়তে দিন।

আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর প্রতি রাগ আপনার সহ-অভিভাবকত্বের সম্পর্ককে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। পুরানো হতাশা ঝেড়ে ফেলার চেষ্টা করুন। যদি পারেন, তবে কাউন্সেলিং বা অন্যান্য সহায়তা সন্ধান করুন। আপনার লড়াইগুলো সাবধানে বাছুন। তীব্র প্রতিক্রিয়া বা অসম্মতি দেখানোর আগে একটা গভীর শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার, আপনার সহ-অভিভাবক এবং আপনার সন্তানের জন্য এই দ্বন্দ্বটা কঠিন।

দৃঢ় সীমানা রাখুন।

এমন অনেক বিষয় রয়েছে (গৃহ পরিষ্কার করা, কাজকর্ম) যেগুলি আর আপনার সহ-অভিভাবকের সাথে আপনার সম্পর্কের অংশ নয়। এখন আপনাকে কেবল বাচ্চাদের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আলোচনা করতে হবে। নতুন ভূমিকা এবং সীমাগুলো কঠিন হতে পারে। কিন্তু সেগুলি একটি সুস্থ সহ-অভিভাবকত্ব তৈরির অংশ।

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

HS_47-TH_BEN_Positive Coparenting After Divorce

আপনার সন্তানদের আপনার সহ-অভিভাবককে ভালবাসতে দিন।

আপনার সন্তানের সামনে আপনার আগের সঙ্গীর সম্পর্কে খারাপ কিছু না বলার চেষ্টা করুন। শিশুরা যতটা বলতে পারে তার চেয়ে বেশি বোঝে। অন্য অভিভাবক যাকে তারা ভালবাসে, তাঁর সম্পর্কে খারাপ কথা শোনাটা বিভ্রান্তিকর এবং ভীতিকর।

নানা ব্যাপারে হতাশার জন্য প্রস্তুত হন।

আপনি কি করবেন যদি অন্য কো-পারেন্ট নির্ধারিত ভিজিটের সময় না আসে? দোষারোপ বা অভিযোগ না করার চেষ্টা করুন। আপনি আপনার সহ-অভিভাবকের সাথে কী হয়েছে তা নিয়ে পরে আলোচনা করতে পারেন। আপনার সন্তানের অনুভূতির উপর ফোকাস করুন এবং তাদের বলুন এটি তাদের দোষ নয়। তাদের বলুন, “এটা সত্যিই হতাশাজনক!” আপনি আপনার সন্তানের জন্য কাউন্সেলিংয়ের কথা বিবেচনা করতে পারেন যদি সেটি একটি বিকল্প হয়। এই মুহূর্তগুলি আরও কঠিন হয় যদি আপনার সহ-অভিভাবক আপনার সন্তানকে প্রায়ই হতাশ করে দেয় এবং ভবিষ্যতে কীভাবে সেগুলি এড়ানো যায় সে সম্পর্কে ফলো-আপ কথোপকথনের প্রয়োজন হতে পারে।

যোগাযোগের ভালো উপায় খুঁজুন।

একটি নোটবুক ব্যবহার করে দেখুন যা সামনে পিছনে যায় (বা একটি অনলাইন ডায়েরি অ্যাপ)। এই পদ্ধতিটি বাড়ির মধ্যে খাওয়ানো, রুটিন এবং ক্রিয়াকলাপগুলিকে একই রকম রাখতে সাহায্য করতে পারে। আপনি একমত হতে পারেন কিনা তা দেখতে রুটিন এবং সীমা সম্পর্কে কথা বলুন। স্ক্রিনের ব্যবহার, শোবার সময় এবং খাবারের সময় বিবেচনা করুন। যখন বিষয়গুলি সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে পারে না, তখন শিশুরা প্রতিটি বাড়িতে আলাদা নিয়মের সাথে সামঞ্জস্য রাখতে পারে। পার্থক্য সম্পর্কে স্পষ্টভাবে কথা বলুন। বলুন, “বাবার বাড়িতে ওটাই নিয়ম আর এখানেও এটা নিয়ম।”

আপনি যদি সত্যিই রাগান্বিত এবং/অথবা দুঃখ বোধ করেন তবে এই সমস্ত পরামর্শ করা কঠিন। আপনার অনুভূতি এবং মানসিক চাপ অপ্রতিরোধ্য হতে পারে। আপনার সহ-অভিভাবকের সাথে থাকার পরিস্থিতি চ্যালেঞ্জিং হলে নিজের যত্ন নেওয়াটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা কাউন্সিলারের সাথে বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলুন। আপনার সমস্যা হলে আপনার HS বিশেষজ্ঞকে রেফারালের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

আরও তথ্যের জন্য স্ক্যান করুন

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.