

Cùng Nuôi Dạy Con Sau Khi Chia Tay hoặc Li Hôn

Một mối quan hệ cùng nuôi dạy con tốt có thể khó khăn khi quý vị không còn mối quan hệ tình cảm với người cùng nuôi dạy con nữa. Tuy nhiên, học cách hòa đồng giúp trẻ cảm thấy an toàn và yên tâm. Cùng nhau nuôi dạy một đứa trẻ (hoặc nhiều đứa trẻ) là một quá trình cần có thời gian. Sau đây là một số mẹo:

HÃY DUY TRÌ SỰ TẬP TRUNG VÀO CON QUÝ VỊ.

Ngay cả khi mối quan hệ của quý vị đã thay đổi, quý vị vẫn phải hòa hợp và nói chuyện thường xuyên với người cùng nuôi dạy con của mình. Hãy nhắm giữ tập trung vào con quý vị và nhu cầu của chúng.



HÃY BUÔNG BỎ ĐỂ PHÁT TRIỂN.

Sự tức giận đối với bạn đời cũ có thể làm hỏng mối quan hệ cùng nuôi dạy con của quý vị. Hãy cố gắng buông bỏ mọi nỗi thất vọng cũ. Tìm kiếm tư vấn hoặc hỗ trợ khác nếu quý vị có thể. Chọn trận chiến của quý vị một cách cẩn thận. Cố gắng hít một hơi thật sâu trước khi phản ứng mạnh mẽ hoặc không đồng ý. Xung đột gây khó khăn cho quý vị, người cùng nuôi dạy con và con quý vị.

HÃY DUY TRÌ CÁC RANH GIỚI RÕ RÀNG.

Có rất nhiều vấn đề (dọn dẹp nhà cửa, việc nhà) mà không còn là một phần trong mối quan hệ của quý vị với người cùng nuôi dạy con của quý vị nữa. Bây giờ quý vị chỉ cần thảo luận các quyết định về con cái. Vai trò và giới hạn mới có thể khó khăn. Nhưng đó là một phần trong việc tạo ra mối quan hệ cùng nuôi dạy con lành mạnh.

HÃY ĐỂ CON QUÝ VỊ YÊU QUÝ NGƯỜI CÙNG NUÔI DẠY CON CỦA QUÝ VỊ.

Cố gắng không nói bất cứ điều gì xấu về bạn đời trước đây của quý vị trước mặt con quý vị. Em bé hiểu nhiều hơn những gì chúng có thể nói. Nghe những điều không hay về người phụ huynh kia mà chúng yêu thương thật khó hiểu và đáng sợ.

HÃY CHUẨN BỊ CHO SỰ THẤT VỌNG.

Quý vị sẽ làm gì nếu người cùng nuôi dạy con không đến thăm theo lịch trình? Cố gắng không đổ lỗi hoặc than phiền. Quý vị có thể trao đổi những gì đã xảy ra với người cùng nuôi dạy con của quý vị sau. Hãy tập trung vào cảm nhận của con quý vị và nói với con rằng đây không phải lỗi của chúng. Hãy nói với chúng rằng: “Điều này thực sự đáng thất vọng!” Quý vị cũng có thể cân nhắc việc tư vấn cho con mình nếu có tùy chọn đó. Những khoảnh khắc này sẽ khó khăn hơn nếu người cùng nuôi dạy con của quý vị thường xuyên làm con quý vị thất vọng và quý vị có thể cần có những cuộc trò chuyện tiếp theo về cách tránh các trường hợp này trong tương lai.

HÃY TÌM CÁCH TỐT ĐỂ GIAO TIẾP.

Hãy thử một cuốn sổ truyền tay (hoặc ứng dụng nhật ký trực tuyến). Cách tiếp cận này có thể giúp duy trì sự tương quan trong việc cho ăn, các thói quen và hoạt động giữa các nhà. Trao đổi về các thói quen và giới hạn để xem quý vị có thể đồng ý hay không. Cân nhắc việc sử dụng màn hình, giờ ngủ và giờ ăn. Khi mọi thứ không thể nhất quán, trẻ có thể điều chỉnh theo các quy tắc riêng biệt ở mỗi nhà. Hãy nói rõ ràng về sự khác biệt. Hãy nói rằng: “Đó là quy tắc ở nhà Ba và đây là quy tắc ở đây.”

Tất cả các đề xuất này đều khó thực hiện nếu quý vị cảm thấy thực sự tức giận và/hoặc buồn bã. Cảm xúc và căng thẳng của quý vị có thể quá lớn. Điều đặc biệt quan trọng là quý vị phải chăm sóc bản thân thật tốt nếu quý vị đang ở trong tình huống khó khăn với người cùng nuôi dạy con. Hãy trao đổi mọi việc với bạn bè, thành viên trong gia đình hoặc chuyên gia tư vấn. Hãy đề nghị Chuyên Gia HealthySteps (HS) cung cấp giới thiệu nếu quý vị đang gặp khó khăn.

