

分手或离婚后的 共同抚养



当你与共同抚养者不再有恋爱关系时，建立良好的共同抚养关系可能会很棘手。不过，学会和睦相处有助于让孩子感到安全 and 有保障。共同抚养一个（或多个）孩子是一个需要时间的过程。以下是一些小贴士：

以孩子为中心。

即使你们的关系发生了变化，你仍然要与你的共同抚养者和睦相处并经常交谈。要以孩子和他们的需求为中心。

放手才能成长。

对前任伴侣的愤怒会破坏你们的共同抚养关系。试着放下过去的挫折。如果可以，寻求心理咨询或其他支持。谨慎选择争执的时机。在做出强烈反应或持不同意见之前，先试着深呼吸。冲突对你、你的共同抚养者和你的孩子来说都很艰难。



保持坚定的界限。

有很多问题（打扫房间、做家务）已经不再是你和共同抚养者关系的一部分。现在你们只需要讨论关于孩子的决定。新的角色和限制可能会带来困难。但它们是建立健康的共同抚养关系的一部分。

让孩子爱上你的共同抚养者。

尽量不要在孩子面前说前任伴侣的坏话。宝宝理解的比他们能说的更多。听到他们所爱的另一方父母的坏话会让他们感到困惑和害怕。

做好失望的准备。

如果共同抚养者没有按时来探望孩子,你该怎么办?尽量不要责怪或抱怨。你可以稍后再与另一方父母讨论发生了什么。关注孩子的感受,告诉他们这不是他们的过错。告诉他们:“这真的很让人失望!”如果可以的话,你也可以考虑为孩子提供心理咨询。如果你的共同抚养者经常让孩子失望,这种时刻就会更难熬,你们可能需要就今后如何避免这种情况进行后续对话。

寻找良好的沟通方式。

尝试用笔记本来回记录(或在线日记应用程序)。这种方法有助于保持两家的喂养习惯、例行程序和活动相似。讨论例行程序和限制,了解你们是否能达成一致。考虑屏幕使用、就寝时间和进餐时间。当规矩无法保持一致时,孩子们可以适应每个家庭不同的规矩。明确说出不同之处。说:“这是爸爸家的规矩,这是这里的规矩。”

如果你感到非常愤怒和/或悲伤,所有这些建议都很难做到。你的感受和压力可能会让你难以承受。如果你与共同抚养者之间的关系具有挑战性,照顾好自己尤为重要。与朋友、家人或咨询师倾诉。如果你遇到困难,请向你的 HS 专家寻求转介。

扫描以获取更多信息

