

# 更好地与同住的其他人共同养育孩子的技巧



当您与家中其他人共同照顾孩子时，就会发生共同抚养的情况。这个人可能是父母中的另一方、你的伴侣或配偶。你也可以与孩子的祖父母或其他亲近的人共同抚养孩子。共同抚养意味着照顾者们在养育孩子的同时，一起努力成为更好的搭档。你和共同抚养者并不总能就什么是最好的选择达成一致。沟通是关键。

## 以下是一些在共同抚养孩子时减轻压力的小贴士。

**有条不紊。**尝试使用日历或应用程序来帮助你的家庭保持有条不紊。也要留出娱乐时间！建立一项传统，比如家庭睡前故事或周日去操场玩耍。这些仪式会给忙碌的日子带来联系。时间表会让你感觉更有条理。这也会让你的孩子有安全感，因为他们知道该期待什么。

**分担照顾。**也许其中一个照顾者对孩子发脾气很有耐心。也许另一个照顾者更擅长长途汽车驾驶，而爷爷最擅长睡前照顾。对谁做什么要灵活掌握。如果你需要换人，请提出你的要求：“能否请你在孩子下一次发脾气的时候接手？真是糟糕的一天。”

**当你犯错时，承认错误。**如果你犯了错，在孩子面前道歉。有时你甚至可以对孩子说“对不起”。道歉实际上会加强你们之间的关系，并给孩子树立一个好榜样。

**避免把关。**通常情况下，照顾者中的一方会觉得自己的搭档对事情的处理方式控制得太多。以开放的态度互相学习。如果所有照顾者都能自在地分享自己的观点，那么每个人都能获得更多的见解。





**有礼貌地表示不同意。**争取与你的共同抚养者进行明确的交流。避免使用“绝不”和“总是”这样的绝对化用语,因为它们会增加冲突。

**允许差异。**共同抚养者的行事方式不会总是和你一样。这没关系!即使做法不同,孩子也能茁壮成长。让你的共同抚养者和孩子找到他们自己的方式。这有助于他们建立特殊的纽带。

**表达感激之情。**养育孩子要付出很多!拥有一个懂得感恩的搭档是一件小事,却能

带来很大的不同。对小事心存感激。也许你的育儿搭档也会这样做。

扫描以获取更多信息

