

# الوالدان



nobody's perfect

## الأبوة في ظروف خاصة

يجب على جميع الآباء البحث عن وسائل للتعامل مع التحديات اليومية الناتجة عن تربية الأطفال. ويجدون أنفسهم أحيانًا في مواقف تستلزم بذل بعض الجهود الإضافية.

### أن تكون والدًا بعد الانفصال

يتعامل الآباء المنفصلون مع أمور شخصية قد تؤثر في علاقتهم بأطفالهم. ومن الطبيعي وجود مشاعر كالغضب وقلة تقدير الذات والألم خلال الانفصال. وستتغير الكثير من الأمور مثل، دورك كوالد والطريقة التي تقضي بها وقتك مع طفلك. استغرق بعض الوقت للتأقلم مع التغييرات في حياتك.

### التربية الفردية كوالد

لكونك والد عازب، ستواجه الكثير من نفس المخاوف التي تشغل أي والد آخر. لأنك مسؤول عن التأكد من تلبية جميع احتياجات طفلك. وهذه المهمة شاقة وتستحق الثناء. ينبغي عليك البحث عن طرق لتقليل الضغوط من خلال الاعتناء بنفسك لتتمكن من الاعتناء بطفلك بشكل أفضل.

**ثق في حدسك.** في بعض الأحيان، سيقدم الآباء الآخرون نصائحًا لم تطلبها. فمن اليسير على الآخرين تكوين افتراضات عن كيف يجب أن تقوم بالتربية. لكنك الأعم بطفلك، لذلك ثق بحكمك الشخصي. لا أحد مثالي وكل منا يرتكب أخطاء. وجل ما يهم هو أن تفعل ما تعتقد أنه الأفضل لطفلك.

**اطلب المساعدة.** يمكنك مشاركة عبء التربية من خلال طلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء. وسيكون من الجيد وجود أفراد بالغين إيجابيين آخرين في حياة طفلك. يحتاج الجميع إلى المساعدة في بعض الأحيان. اطلب النصيحة من الأفراد الذين تحبهم وثقت بهم. تذكر أنه بغض النظر عما تفعله، لن تبسط الجميع أبدًا. وجل ما يهم هو أنك والد طفلك. وأنك تبلي بلاءً حسنًا في تربية طفلك.



لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصائح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني [Canada.ca](http://Canada.ca).

Canada



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

## أن تكون والدًا بعد الانفصال (تابع)

قد يشعر طفلك بالارتباك بسبب الانفصال. ويمكنك مساعدته على فهم ما تمر به أسرته. ابق على تواصل مع طفلك بأية طريقة ممكنة واعتن بأكبر قدر ممكن من احتياجاته. يحتاج طفلك إلى أن تصير "والدًا حقيقيًا"، وليس مجرد رجلاً مرخًا. ستحتاج إلى الاستمرار في وضع حدود وقواعد وانضباط.

إنه من المهم أن تفصل بين مشاعرك نحو شريكك السابقة وعلاقتك مع طفلك. اعملًا سويًا ك فريق. تسامح وتفاوض قدر الإمكان. قلل الخلاف لأدنى حد ممكن. تحدث دائمًا بشكل جيد عن شريكك السابقة أمام طفلك.

### ساعد نفسك من خلال البحث عن الدعم:

- اعثر على شخص لتتحدث إليه. ابحث عن شخص يستمع إلى مشكلاتك ويفهمها ويعتني بك. قد ترغب في التحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو شخص أكبر سنًا أو أحد جيرائك أو أحد رجال الدين أو منسق مجموعة الآباء أو مقدم خدمات الرعاية الصحية.

### ساعد طفلك:

- أجب عن أسئلة طفلك عن والدته ووضع أسرته، بغض النظر عن عدد مرات تكرار الأسئلة. أجب بطريقة يفهمها الطفل. تحدث بإيجاز وصدق وإيجابية.
- امنح طفلك أكبر قدر من الراحة والوقت والحب حسب حاجته. أخبر طفلك مرارًا وتكرارًا:
  - بأنه محبوب.
  - بأنه سيتم الاعتناء والاهتمام به بغض النظر عما يحدث.
  - بأن عدم معيشتك مع شريكك السابقة سويًا بعد الآن ليس خطئه.
- يحتاج طفلك إلى معرفة ما عليه توقعه. حتى إن لم تعد تقيم مع شريكك السابقة، فلا زال بإمكانك التحدث إليها والاتفاق على أمور مثل روتين طفلك والانضباط في حياته.

## زوج الأم كوالد

إن الاضطلاع بدور زوج الأم في أسرة مختلطة يتطلب عملاً شاقًا والكثير من الابتكار، إلا أن الجهد الذي ستبذله الآن ستجني ثماره لاحقًا. سيحتاج ابن زوجتك إلى التأقلم مع علاقتكما الجديدة. امنح ابن زوجتك بعض الوقت وتأكد من وجود تواصل إيجابي بين الأسرتين. وضح لابن زوجتك أنك تتفهم أن هذا الوقت عسير. قم بحماية ابن زوجتك من الخلافات ومشكلات البالغين الآخرين.

### فيما يلي بعض الوسائل التي قد تساعدك على التواصل مع ابن زوجتك:

- تنفيذ أنشطة ممتعة سويًا يساعدكما على التعرف على بعضكما
- ساعد على الاعتناء بابن زوجتك، بينما تحترم علاقته بوالده الآخر
- العبا سويًا ودع ابن زوجتك يقود اللعب
- تحلى باللطف والإيجابية والصبر بينما تعناد الطفلة على علاقتكما الجديدة
- ادمم الروتين الجيد خلال اليوم

لا يزال بإمكانك تلبية احتياجات طفلك في الظروف الصعبة.



تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) وشبكته الوطنية في تطوير أوراق نصح برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.