

والدین



nobody's perfect

پدری در شرایط خاص

همه والدین باید راه‌هایی برای مقابله با چالش‌های روزمره تربیت فرزندان بیابند. گاهی اوقات آنها خود را در موقعیت‌هایی می‌یابند که نیاز به تلاش بیشتری دارند.

پدر بودن بعد از جدایی

پدرانی که از همسر خود جدا شده‌اند با مسائل شخصی سر و کار دارند که می‌تواند بر روابط آنها با فرزندشان تأثیر بگذارد. داشتن احساس خشم، عزت نفس پایین و احساسات جریحه‌دار در طول جدایی طبیعی است. چیزهای زیادی مانند نقش شما به عنوان پدر و نحوه گذراندن وقت با فرزندان تغییر خواهند کرد. برای وفق پیدا کردن با تغییرات زندگی خود وقت بگذارید.

فرزندپروری تک‌نفره در نقش پدر

به عنوان یک پدر مجرد، نگرانی‌های بسیاری را خواهید داشت که والدین دیگر دارند. شما مسئول هستید تا اطمینان حاصل کنید که تمام نیازهای فرزندان برآورده می‌شود. این کاری سخت و رضایت بخش است. مهم است که با مراقبت از خود راه‌هایی برای کاهش استرس بیابید تا بتوانید بهتر از کودک خود مراقبت کنید.

به خودتان اعتماد داشته باشید. گاهی والدین دیگر توصیه‌هایی می‌کنند که شما درخواست نکرده‌اید. برای دیگران آسان است که در مورد نحوه فرزندپروری شما فرضیاتی بسازند. شما متخصص فرزندان هستید، بنابراین به قضاوت خودتان اعتماد کنید. هیچ‌کس کامل نیست و همه اشتباه می‌کنند. نکته مهم این است که کاری را که فکر می‌کنید برای فرزندان بهترین است انجام دهید.

درخواست کمک کنید. شما می‌توانید با درخواست کمک از خانواده و دوستان، بار فرزندپروری را به اشتراک بگذارید. داشتن افراد بزرگسال مثبت دیگر در زندگی فرزندان خوب است. همه گاهی به کمک نیاز دارند. از افرادی که دوستشان دارید و به آنها اعتماد دارید مشاوره بگیرید. به یاد داشته باشید که هر کاری انجام می‌دهید، هرگز همه را راضی نخواهید کرد. مهم این است که شما ولی فرزندان هستید. شما در تربیت فرزندان کار خوبی انجام می‌دهید.



برای اطلاعات بیشتر در مورد *Nobody's Perfect* یا دانلود این سند، لطفاً «*Nobody's Perfect Tipsheets*» را در سایت Canada.ca جستجو کنید.

پدر بودن بعد از جدایی (ادامه)

ممکن است فرزند شما با جدایی گیج شود. شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا بفهمد خانواده‌تان در حال گذر از چه چیزی است. به هر طریقی که می‌توانید با فرزندتان در ارتباط باشید و تا حد امکان به نیازهای او رسیدگی کنید. فرزند شما نیاز دارد که شما یک «پدر واقعی» باشید، نه فقط یک شخص سرگرم کننده. شما همچنان باید به تعیین حد و مرزها، قوانین و نظم و انضباط ادامه دهید.

مهم است که احساسات خود در مورد شریک زندگی سابقتان را از رابطه خود با فرزندتان جدا کنید. به صورت یک تیم کار کنید. تا جایی که ممکن است سازش کنید و مذاکره کنید. درگیری را به حداقل برسانید. همیشه جلوی فرزندتان از همسر سابقتان خوب صحبت کنید.

با حمایت گرفتن به خود کمک کنید:

- کسی را پیدا کنید تا با او صحبت نمایید. به دنبال کسی باشید که گوش می‌دهد، مشکلات شما را درک می‌کند و به شما اهمیت می‌دهد. ممکن است بخواهید با دوست، عضوی از خانواده، ک شخص مسن، همسایه، روحانی، تسهیل کننده گروه فرزندپروری و یا ارائه‌دهنده خدماتی بهداشتی صحبت کنید.

به فرزندتان کمک کنید:

- به سؤالات فرزندتان در مورد والد دیگرش و وضعیت خانواده‌تان صرف نظر از اینکه هر چند وقت یکبار سؤال می‌کند، پاسخ دهید. به گونه‌ای پاسخ دهید که فرزندتان متوجه شود. مختصر، صادق و مثبت باشید.
- به فرزندتان به اندازه نیاز، آرامش، زمان و عشق هدیه دهید. بارها و بارها به فرزندتان بگویید:
 - پدر عاشقش است.
 - صرف نظر از اینکه چه اتفاقی بیفتد، از او مراقبت خواهد شد.
 - تقصیر او نیست که شما و شریک زندگی سابقتان دیگر با هم زندگی نمی‌کنید.
- فرزند شما باید بداند که چه انتظاری داشته باشد. حتی اگر شما و شریک زندگی سابقتان با هم زندگی نمی‌کنید، باز هم می‌توانید درباره چیزهایی مانند روتین‌ها و انضباط فرزندتان صحبت کنید و به توافق برسید.

فرزند ناتنی پروری در نقش پدر

ناپدری بودن در یک خانواده آمیخته کار سختی است و خلاقیت زیادی می‌طلبد، اما تلاشی که شما اکنون انجام می‌دهید بعداً نتیجه می‌دهد. فرزند ناتنی شما باید با روابط جدید شما وفق پیدا کند. به فرزند ناتنی خود زمان بدهید و اطمینان حاصل کنید که او با هر دو خانواده ارتباط مثبتی دارد. به فرزند ناتنی خود اجازه دهید بفهمد که می‌دانید این زمان سختی است. از فرزند ناتنی خود در برابر تعارضات و سایر مشکلات مربوط به بزرگسالان محافظت کنید.

در اینجا چند راه برای کمک به ارتباط با فرزند ناتنی خود آورده شده است:

- انجام فعالیت‌های سرگرم کننده با هم به شناخت یکدیگر کمک می‌کند
- به فرزندتان ناتنی خود کمک کنید و در عین حال به روابط او با دیگر والدینش احترام بگذارید
- با هم بازی کنید و به فرزند ناتنی خود اجازه دهید بازی را رهبری کند
- در طول مدتی که او با رابطه جدید شما سازگار می‌شود، مهربان، مثبت و صبور باشید
- از روتین‌های خوب در طول روز حمایت کنید

شما هنوز هم می‌توانید نیازهای فرزندتان را در شرایط چالش برانگیز برآورده کنید.



آژانس بهداشت عمومی کانادا از همکاری و تخصص مرکز Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) و شبکه ملی آنها در پیشبرد برگه راهنمایی (Nobody's Perfect) (هیچ کس کامل نیست) برای پدران تشکر می‌کند.